اختبر نفسك على الموضوع الأوّل

	يحة:) أمام العبارة غير الصد	ارة الصحيحة وعلامة (🗶	ضع علامة (٧) أمام العب
()	١- تُعتبَر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني.		
()			٢- الوجبة الغذائية الصحّية لا
()	-		٣- الأشخاص النباتيون المتواز
()			٤- مكسرات البندق من البدائل
()		_	٥- تحتوي المُنتَجات الحيوانية
()			٦- تساعد اللحوم على عملية ا
) اختر الإجابة الصحيحة ممًّ
			أفضل مصدر للبروتين النباتم	
	(د) منتجات الألبان	(ج) اللحوم	(ب) البقوليات	(أ) الخضراوات
		لقلب.	يسبب أمراض ا	٢- الإفراط في تناول
	(د) المُنتَجات الحيوانية	(جـ) البقوليات	(ب) الخضراوات	(أ) الفاكهة
		•	يتوي على	٣- الوجبة النباتية الصِّرْف تح
	(د) البيض	(جـ) الدجاج	(ب) الأرز	(أ) اللحوم
	الحيوانية.	باتية عوضًا عن البروتينات	هي التي تختار بدائل ن	٤- الشخصية
	(د) الجذابة	(جـ) النباتية	(ب) العصبية	(أ) العاطفية
			من البدائل النباتية.	٥- تُعتبَر :
	(د) الأجبان البيضاء	(جـ) الأسماك المقلية	(ب) الحبوب الكاملة	(أ) اللحوم المشوية
		· ····································	ة الخضراء يساعد على الشعور	٦- تناول الخضراوات الورقية
	(د) التوتر	(جـ) الغضب	(ب) الحزن	(أ) الاسترخاء
			بين القوسين:	و أكمل العبارات الأتية ممًّا
	ر الصّرف)	شاي - اللحوم - النباتيون	- النباتيون المتوازنون - الن	
			على دهون غير صحِّية.	١- تحتوي
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			٢- الأشخاص الذين لا يأكلون
				٣- تُعتبَر
				٤- الأشخاص الذين لا يأكلون



الختبر نفسك على الموضوع الثاني

	عيحة:	أمام العبارة غير الصد	ارة الصحيحة وعلامة (🗶)) ضع علامة (🗸) أمام العبا	
()		لى نسبة كبيرة من الدهون.	١- الوجبات السريعة تحتوي ع	
()		مرة يسبب الإصابة بالأنيميا.	٢- شُرب الشاي بعد الأكل مباناً	
()	ىن الوجبات السريعة.		٣- يوجد العديد من البدائل الص	
()			٤- يُفضَّل تناول الأطعمة المقل	
()			٥- تحتوي الوجبات السريعة ع	
()			٦- تناوُل كميات كبيرة من نورِ	
) اختر الإجابة الصحيحة ممًّا	
		با الغذاء.	مقياس الطاقة الذي يمدنا بو	١- تُعتبَر	
	(د) درجة الحرارة	(جـ) السعرات الحرارية	(ب) النسبة المئوية	(أ) الطاقة الحرارية	
				٢- يظهر الأشخاص في إعلانا	
	(د) متشائمین	(جـ) غاضبين	(ب) نائمین	(أ) سعداء	
	ر ت) مسامین		على الكثير من الس	٣- تحتوي الوجبات	
	7 (1 / .)		(ب) المشوية	(أ) الصحية	
	(د) السريعة الربعة	(جـ) المسلوقة		٤- لا بد من اختيار الوجبات ال	
		من الدهون			
	(د) متوسطة	(جـ) ضخمة	(ب) عالية	(أ) منخفضة	
	ان.	يضر بصحة الإنس		٥- تناوُل وجبات تحتوي على	
	(د) الدهون	(جـ) الكالسيوم	(ب) الفيتامينات	(أ) الألياف	
	e i a eg line a le	ي يتبعها الناس.	من العادات غير الصحِّية الت	٦- يُعتبَر	
	(د) ممارسة الرياضة	(ج) شوي الطعام	(ب) شُرب المياه الغازية	(أ) تناول الفاكهة	
			بين القوسين:) أكمل العبارات الآتية ممًّا	
	(المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)				
		The sales of the	بعد الأكل مباشرة.	١- لا يُفضَّل شُرب	
		the souls	من الوجبات السريعة.	٢- تعدُّ	
		اقة والدهون والسكّر.	على نسبة مرتفعة من الط	٣- تحتوي	
	•	ن.	من الوجبات الصحِّية للإنسا	٤- يُعتبَر	



تحريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الأوّل والثاني

 ب) ضع علامة (امام العبارة الصحيحة وعلامة (ل) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (ل) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (
)	١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون.				
)	٢- الإفراط في تناوُل الفاكهة يسبب أمراض القلب.				
)	مع لشرائها.	ريعة لا تجذب انتباه المجت	٣- الإعلانات عن الوجبات السر		
)		ات والمعادن والألياف.	٤- توفّر الخضراوات الفيتاميذ		
)	٥- المكسرات والخضراوات تُعتبَر من البدائل النباتية.				
)	أكثر من البروتين النباتي.	متوي على بروتين حيواني	٦- الوجبة المغذيّة لا بد أن تح		
			(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّ		
		من البروتينات الحيوانية	١- يُعتبَر		
(د) الخس	(جــ) الفراولة	(ب) البسلة	(أ) البيض		
	لية من الملح وسريعة التحضير	تحتوي على نسبة عاا	٢- الوجبات		
	(جـ) المفيدة	(ب) السريعة			
	من البروتين الحيوا	ى نسبة بروتين	٣- البدائل النباتية تحتوي علم		
(د) ضخمة	(جــ) أقل	(ب) متساوية	(أ) أعلى		
	• **********************	على نسبة كبيرة من	٤- الوجبات السريعة تحتوي		
(د) السعرات الحرارية	(جـ) المعادن	(ب) الفيتامينات	(أ) الطعام الصّحّي		
المحارية المحارية	7 *	تحتوي على دهون	٥- المُنتَجات		
(د) الحيوانية	(جـ) الورقية	(ب) الصناعية	(أ) النباتية		
ر د) الحيوانية	* *************************************	جبات السريعة ما عدا	٦- كل ممًّا يلي يُعتبر من الو		
(د) الدحد المقل	(ج-) البطاطس المقلية	(ب) الدجاج المقلي	(أ) الفاكهة		
		بين القوسين:	العبارات الأتية ممًّا ﴿ الْمُعِارِاتُ الْآتِيةُ ممًّا		
(النباتية - المياه - النباتيون الصُّرْف - السروة - السروة					
	منتحات من أي مصر	هم الذين لا يأكلون	ا - الاسحاص		
• 6		سحَية عن الوجبات	الصبات الص		
		وتينات	٢- الباذنجان من مصادر البر		
	حضير وغير صحُّنة.	من الوجبات سريعة الت	ا ٤- تُعتبَر		
	144				





الختبر نفسك على الموضوع الثالث

﴾ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (Ⅹ) أمام العبارة غير الصحيحة:						
١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء.						
)	٢- عرض الطعام بشكل جذًاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي.					
)			٣- يتم تخزين جميع الأنواع			
)			٤- وجود الشهادة الصحّية ا			
)	ناجحة.		٥- ترتيب الرفوف بشكل جا			
		ء التي تؤثر في سلامة الطعاء				
			 اختر الإجابة الصحيحة م 			
رات.	يحمي الطعام من الحش		١- وضع الطعام في خزائن			
(د) حديدية	(جـ) مكشوفة	(ب) زجاجية	(أ) خشبية			
		لحماية الط	٢- لا بد من استخدام			
(د) أكياس التغليف	(جـ) أكياس القمامة	(ب) ورق المجلات	(أ) ورق الطابعة			
	الانتباه.		٣- تقديم الطعام في أطباؤ			
(د) تفریق	(جـ) توزيع	(ب) تشتیت	(أ) جذب			
لى جدران المقصف.	طعامع	المقصف يجب وضع صور اا	٤- عند عرض الطعام في			
(د) الضار	(جـ) الصحِّي	(ب) غير الصحِّي	(أ) الفاسد			
	عند تخزینه فی م	م في درجة حرارة	٥- يجب الاحتفاظ بالطعا			
(د) مناسبة	- (جـ) الغليان	(ب) منخفضة	(أ) عالية			
	صحّة وسلامة الطعام والعاما	يضمن	٦- وضع صورة الشهادة			
- (د) العلمية	(جـ) الصحِّية	(ب) البنكية	(أ) الجامعية			
E-reary Mr		عمًّا بين القوسين:	🕆 أكمل العبارات الأتية ر			
صحِّية)	رات - الإبداعي - الشهادة ال	لمُعبَّأة - عبوات - الحشر	(غیر			
, -	طعام بشكل جذًّاب وسليم.	يساعد على عرض اا	١- التفكير			
	ل أوعية خاصة.	ةداخا				
رى للأطعمة الباردة.	٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص اللطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.					
# Lect.eszetosteszetes	٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرُّض لـ					

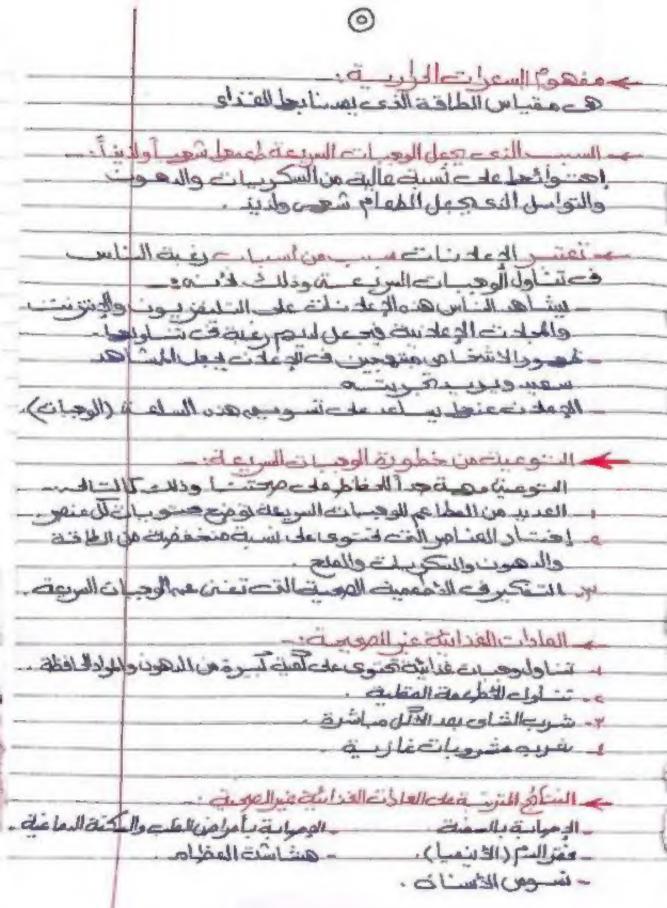
المروس الثول، _ بدائل اللحوم أُوكِ عالدُ ليافِ -من النواله والنفروات مصادرهما زولا لياف. المسيط ب- تساعدت عملية الممزم ليد مقل من ف اطراد مراب بأمراص القلم المسية الحيزولات الورقية الحضراي. تنظم عمليات الحطر الهموس عدف صبطر متعظرات م نساهد عد الدستوداء البروسيات والواعجي البروتينات اليوانية البروسات التالية المقوليا أتواليوب اللحوج ومستجات الذلبان الكاملة وللكسرات والماكول تالعرية (العلا) م منوات البروسيات السواسة (المصدر فيواف) * الله والمانواء وإ البيض - الم أكولت الجودية - الذل الموسم العلاد له في المناف المبروالعدم الروسيات. · سِناور حامعنام الناس له أخطار شا ولا أستا السوائدة واست الكرَّة . ٥ تعنوف على دهون غيرصحب العدادار حاسة مرضة على العدى العوس الموس والمعارات العراض القلب والمعنة العزامة

ولعده المخالم بمكت ان تعتار بدائل بناسة عو لبرونت ات ألحب واسة أنواع مسير - حسال علاله تنزامي التي تشاول المرور تسيسه: شحص ساف متواز ت شمورساقموف المادا على الحوركنة 4 لايالل منتيان قديا كل منتجا نحامتل ممسروب وان up 11-مرالسات النبات فالعند الليوانية (البرية بالنبات) قى توقى على السيان المن البرونسين المنظم المنظم المنظم المنظم المنطب المنظم ال - اخفر ل مصر والروية بمالساك نعتر وسرالده وت العرب ق مصرادات آلسدة تساعد في تطيل الإلتعا بالتعظ (م تشانياً : الحبوب الكاملة : ب - المستوج على السنة عالين من البووت بهوالة لياف م قتود الم أعلى ثبت اصبات ومعادد ومفرال الحدة له شالشاً والحضوطيت زر المنتوع على السباف متخففون من البروية ف وكن معلم الشتامينات والمعادث والألياف.



وابعية المكسوب وتشمل المستامية المراح وتشمل المستامية المراح وتشمل المستامية المراحدة المعدنية كالدهون الموسية كالدلياف كامضادات السدة على وطيعة ! -تنطلب الوجبة الغناسية العفنية فيارات متوازسة مسيم البرونسين المنبافت والعيولات . · بستمنع بهض الناس تبناول البروتين ات الحبوات. والععن الثخور بسناول الروسينات النياسة فحط

العوضوع الشاف : الوجبات السريعة والعادات القذائية عنوالموسية Some of cultillies below a golf so all steels & ف میام ص موری و معام فرم سر ریز فانمكالطعام وحكسراعة chiphogo Elany مساسونش ديليبردي الاسه الوفطار، مبلماطین جم سبر مسترویب عازی جبیر اله المضائه المسووات والعب وتنزاع الحنوج المالعداء__ له خلفال أخفو ٤ هشمي وقصعت فالمرس مالت وى Aplan 12 (carriage). سطهمشوعاعارز وطويات * إو صاع كاهت الوص ارتعالسريها في مدعب معلى: السير ف والبرمره والماطس المقلية م عيران الوه ان السودعات المحمول مقول ومفصل لمعظم الساس ٥ - مربعة الخضير شكلطمعي فساعدعك فتح التهين م عبويه الوجب انتقال ريفة و تناولها بكرة بشعرك بالفاق ب اوت عاع تكافعا . ه بعاسمرات السياس بسيامون مرد السيام ٣- معانسة عالية من السربات والمون واللر . ريادة الله والدهون والسكر ع _ الوحية الماحدة بعا إهال الدحسياج اليومي . ٨- ديادة المورالمعين معالوة تساواعا - ان تشعر له بالشبع .



الدريس الشائث: المنتمر في العدرس

ب تعد وجربة الفناء للعوب في مسمالاً مورا المهمة حداً المناف المن

به العقم و ديه فصيف العدوسة ... هوالحبزة العنه عدم المبيع الوجب ان الت يشتريها الملاب خلال ل وقت الوجن في البوع الدلام .

مالاء ورالتعجب مراءان وعالمقص المرس

- تقدم وجبات هالت هدرست سليمة وراقة . به مل طاف مالم قصرى علا التأكد مرم جودة الوجبان المقدمة . بنم عرض المعاهد بشكل ملفت النظر . - إن الدين المعاوم ان المتعلمة بكل وجبة بشكل واضح . - وضع مسورة الشعادة العربة لمزم ان موت وسلامة المعام

والعاماسة في المقمري . إستخدام الدختان المحديث وعرض المرور لللمو المواطعة انسان موهف محونان الطعام بوفره ما الرعبة في تشاولها توسيب الرفوف ملوية في نب إن سادال لا مبن بعد مح المعام في المراف قطن بطوية في تان النظر

الإحتفاظ بالدُلمعة في درد أفحولية هناسة .

وعاهلة آلى ننج من الأطعمة بالشكل الهناسب الهاسواء ساحنة اوباردة عفلفة أوغرمغلفة ، مطبوحة أوسدة .

ودور وعيان خامرة بالاطعمة الساحنة وأخوى الباردة .

عرض على في خرائن وانت واحمة زحا حيث لحماية اللعام .

تو ونيروروم النفلين أو الذكياس أو عبوان لحيانة اللعام .

حفظ الدلمعمة عبر المعياة واخلى اوعية حفظ فنعرص

معت وصع فوانم بأصرائع فى مقصى اللدرس المالكانية قا المقدد، ساندونش جس مع لحنس والعلام ، على المعادد و الم

قافة (١) العمان السكونة ما المياه مالشكولته.

(1)

الدوس الداريج سدالمشراب المرب والمساعب ب أنواج الشراب الدراحة المراحة المرادع: -• هوالتُ راب الطرب المعمرور ما شرة من النظامة م المنوعد على الماكها و المعاندة الخارجية @- الشرب المرسعين المعاسى . _ مدهند عن مصر والفالعان والسكر والمادوالم والمادفلة م لدهنو وعدا العراد من العالما وهداف عظمنا ومالم العات ويكاصلس طارجيا السرادالمبلعي و ح و لاجنوف على عصر يرال فالعلق و احتنوعه على ماه وسكر ولود مناعي منكوف مرادمافقة و والمحد صومعماد بسطاء والحدم ومعم الخالعي الطورعية • مداهنه سترى حدا وله نكوت العاظمة وشكله سائل مراف عالم اللون - حطوات خصر الشراب عالص عب مالمعل إدالزج حد () متردع المالحة أوالرهور هالمولدع. ى سمل اسمطاود و العلا لعصور ﴿ تُسِلِّعُ عِيضَ النَّالَحِلِهِ والرهور قِعَالَتُ سُوافَ @ نعوم المصابع ممعلله به العصير الدمي والشراب الطبعي أوالعام (المرآمرة والشراب ألمراعي @ كمنع الكات المناعبة ف المعلب المتذاع موادله الم موجودة للكل لمربعى فتالظلعة والعور العنز التكعب الصاعبة أرحم المنا أمم العصر والمربعي المعالمة العمار والسروب اخالم الرة جشت بيكن تعرب عل

الموة مولية

معلوالسرا حالنسعس من المورعي أرج حياب ، - توريم المحكهة اوالزهور فعالمرادع مد أسمل لبعط أوانو بيط لعصب ١- أساع معض الماكمة والزهور في الاسواف ع - تعمر يعض المناكعة مباسرة وأسول إلى عصرير الدرس الحدعس المسجولة واخل مموع سراب العالمة مخلول فضروة هر المسراب الفيم الملب @ نعمل الماسية حبداً. وتزيد لالفاكمة عريس ورما وراد مهذادل الالد عالم نجري الفاكية . ويم الفاكية ونم معلم إلا الله الله والقشرفوالبنور ـ @ خسرالعمال جودة العصير و كسعن العصر رلفت ل المبكروب ات . و يسعب العمب النف الك مرح لمثالنع من و بضا مع اليد العاد والسائر معد خطوان إعد والسرات العينائي والالوان المجمود ف المعامل المعالك ولمسم الشراي € كجلم السراب بالماء المجلم التواب بالمساق المحاف المسروب المسروب التحديد التلاث معنم الرجاجان القتل المسروب المسروب المعادة المنازم الموافعا المسروب المعادة المنازم المناز باحكام لانسب التلويت @ تعب المتروسات ف الزواجات وينم جن مالعملية الم سط لمصاح الصنورسان



- Land complete - con - constended معن خلط الساراديد أنصبكون السائل ساحت أحنى لايفهل لعداله ب ا فوا ف الموادل افظات السراي الإ كما له فرة العراص ا + الدلنول مالنالب والعرصة أمر هرويوف من الالاسب المسكروبان ف زمر المسريا عرفسا وحيا -: a jul! En uecht! restude pour !--عد إريد وعطاء للندعر مالقها وانتها بي المديم مسرلاتلو ليعظاية لحال ب مدرس مل مليف الساف الدالات من الدين عن الدين عن الدين المالية المساف المالية الدين عن الدين عن الدين المالية المساف المالية the grant of the wanted by a devery

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

الدرس الأول:بدائل اللحوم

اللحوم طبق أساسي في حياتنا اليومية لغنائها بالعناصر الغذائية الازمة لأجسامنا و لكننا بكل بساطة يمكننا استبدال اللحوم كاطبق اساسي ببعض الأطباق الغنية و المفيدة لأجسامنا.

هيا بنا نتعم سوياً و نتعرف على بدالل اللحوم:

كما درسنا في الصف الرابع الابتدائي:

- تعد اللحوم غنية بالبروتينات التي تحتاجها أجسامنا لتؤدي وظيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة و تجديد ما يتلف منها .

من بدائل اللحوم للحصول على البروتين:

-الأسماك و منتجات الألبان و البيض و المكسرات و البقوليات. - على الجانب الآخر تعد اللحوم أيضاً غنية بالدهون: وهي من مصادر الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات.

ومن بدائل اللحوم للحصول على الدهون الصحية: المكسرات و بذور الزيتون و السمك و الأفوكادو و الفاصولياء و منتجات الألبان،

- تعد ايضاً اللحوم غنية بالفيتامينات و المعادن و من بدائل اللحوم للحصول عليها يجب علينا تناول: الخضروات الداكنة اللون و الحيوب الكاملة و البقوليات و المكسرات و

> من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية:

منتجات الألبان و الأسماك و البيض.

- الكشري من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية لأنه يحتوي على الحبوب الكاملة مثل الأرز و المكرونة و البروتينات مثل البقوليات.

- البليلة : تحتوي على القمح و الحليب و القليل من السكر.



للتواصل: 01061832010

الصف الخامس الابتدائي قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

و الأن هيا بنا نتعرف أكثر على بدائل اللحوم:

أولِاً الأِلياف: الفواكه و الخضروات هي مصادر ممتازة

يمكن الألياف أن:

1:تساعد في عملية الهضم. 2:تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

يمكن لبعض الخضروات الورقية الخضراء أن:

1:تساعد في السيطرة على ضغط الدم.

2: تنظيم عمل الجهاز الهضمي . 2: الوقاية من هشاشة العظام و فقر الدم .

4:تساعد على الاسترخاء .





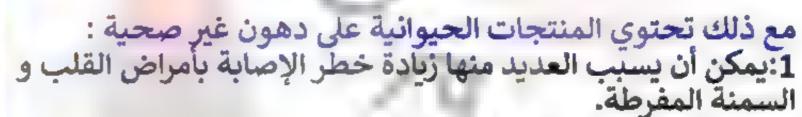




1-اللحوم 2:المأكولات البحرية 4:منتجات الألبان

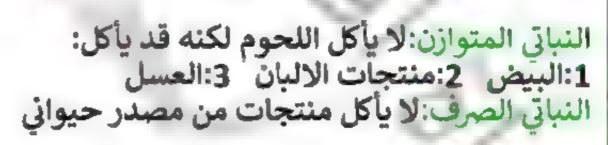
3:البيض

بسبب مذاقها المفضل و البروتينات التي تحتوي عليها. فكثير من الناس يأكلونها



2:يمكن أن يكُون لها آثار طويلة المدى.

هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية.







للتواصل: 01061832010

الصف الخامس الابتدائي مهارات مهنية

قناة افهم و تعلم



البدائل النباتية:بدائل المنتجات الحيوانية (البروتين النباتي) - تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين . - توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

أولا البقول:

1:أفضل مصدر للبروتين النباتي

2:توفر دهون صحية .

3:مضادات الأكسدة وهي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

ثانياً الحبوب:

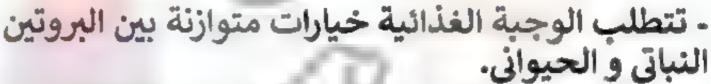
1: تحتوي على على نسبة عالية من: البروتين و الألياف 2: تحتوي على : المعادن و الألياف و مضادات الاكسدة

ثالثاً الخضروات:

تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين و توفر: الفيتامينات و المعادن و الألياف

رابعاً المكسرات:

مصدر جيد للبروتينات و تشمل :الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الدهون الصحية و الألياف و مضادات الأكسدة



- يستَّمتَع بعضَّ الناس بتناول البروتينات الحيوانية . - في حين يحب البعض الآخر تناول النباتات فقط







للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

الدرس الثاني: الوجبات السريعة و العادات الغذائية غير الصحية

-درسنا في الصف الرابع الإبتدائي:المشكلة مع الوجبات السريعة و التي يمكن أن تشعرنا في بعض الأحيان بعدم الأرتياح بعد تناولها .

-إن الوجبات السريعة مغربة و يمكن الحصول عليها بسهولة.عادة ما يكون مذاقها لذيذ و لكنها ليست صحية.

عيوب الوجبات السريعة:

1:غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الألياف فيها منخفضة.

2:تحتوي على كميات كبيرة من الدهون و هي مضرة لنا إذا تناولنا كمية كبيرة منها.

3:تحتوي على كميات كبيرة من الملح ,نحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي و لكن يجب ألا نفرط في تناوله.

4: لا تحتوي على حبوب كاملة أو على الكثير من الألياف.

5:تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا

للتواصل: 01061832010

الله افهم و تعلم

الصف الخامس الابتدائي

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

بدائل الوجبات السريعة: 1:نشرب الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية.

2:البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية.

3:البليلة أو الحمص الشام أو الترمس

بالرغم من ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة إلا انه يقبل عليها الكثير من الأفراد.

في رأيك لماذا تقبل على شراء الوجبات السريعة؟

1:تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير، 2:طعمها رائع.

3:تبدو الإعلانات ممتعة و تجعل الناس سعداء.

ماذا تعرف عن رسالة تسويق السلعة؟ رسالة تسويق السلعة :تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء.



اضف إلى معلوماتك: بعض خدع الإعلانات لتسويق السلعة:

1:الصابون السائل:من أجل الحصول على رغوة طبيعية للقهوة أو الحليب أو المياه الغازية.

2:الورنيش:من أجل الحصول على لمعة مميزة للبرجر و الأكلات المشوية و الدجاج.

3:مزيل للعرق:من أجل الحصول على بريق و لمعة للفاكهة توحي بأنها طازجة

الله افهم و تعلم



للتواصل: 01061832010

الصف الخامس الابتدائي

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

أضرار الوجبات السريعة:

1:النسبة العالية من السكريات و الدهون.



2:ارتفاع سعرها و الضرر بالصحة على المدى البعيد.



و لذلك يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة و الدهون و السكر و الملح.

قارن بين قائمة الطعام التالية من حيث:السعرات الحرارية و الإحتياجات اليومية و الشعور بالشبع.

قائمة الطعام

قائمة الطعام طوال اليوم	وجبة سريعة
1: الإفطار: بيضتان, حبوب الشوفان, عنب, شرائح الخوخ	ساندویتش دبل برجر بطاطس حجم کبیر مشروب غازی کبیر
2: الغداء: فلفل أخضر محشي ورق عنب فول مدمس كشري	196
3:وجبة خفيفة:العشاء:سمك مشوي أرز ملوخية	

نلاحظ أن وجبة واحدة من الوجبات السريعة يمكن أن تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة و هذه الوجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم.

للتواصل:01061832010

الصف الخامس الابتدائي

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

من العادات الغذائية غير الصحية:

1:تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون و المواد الحافظة

2:تناول الأطعمة المقلية.

3:شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

4: شرب المشروبات الغازية.



ما النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية؟

1:الإصابة بالسمنة.

2:الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية.

3:فقر الدم (الأنيميا).

4هشاشة العظام.

5:تسوس الأسنان.

قناة افهم و تعلم







للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي الدرس الثالث: المقصف المدرسي

تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جداً,فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم.

ما الأمور التي يجب مراعتها من قبل طاقم المقصف المدرسي؟

-يجب علينا أولاً أن نتعرف على:

ما المقصود بمقصف المدرسة؟ مقصف المدرسة؛ هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي. الأمور التي يجب مراعتها في المقصف المدرسي:

1:تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة و رائعة.

> 2: يعمل طاقم المقصف بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

3:يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر/

قناة افهم و تعلم



للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

4:إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح.

5:وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة و سلامة الطعام و العاملين في المقصف.

6:استخدام اللافتات الصحية و عرض صور للطعام أو عرض الطعام نفسه.

7:عرض المكونات مثل الطماطم الطازجة أو البقدونس يوفر الرغبة في تناولها.

8:ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.

9: يقدم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر،

10:حماية الطعام من الملوثات و للجراثيم.

11:نخزين الطعام بشكل آمن و سليم.

12:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة.

13:معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل المناسب لها سواء كانت:ساخنة باردة مغلفة عير المغلفة 'مطبوخة بنيئة.











للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

14:توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة .

15: خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام.

16:توفير ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام،

17حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.

و نستنتج من ذلك أن المقصف المدرسي يعرض السلع و البضائع و يخزنها بشكل جيد.

قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة:

1:ساندوتش جبن مع ورق الخس و الطماطم.

2:أدوات مدرسية.

3: بعض العصائر الطبيعية.

4:مجموعة متنوعة من البسكويت و الشوكولاتة.

5:زجاجة مياه.

6:طبق فواكه مقطعة.

7:طبق تمر بالمكسرات،

8: بعض الوجبات الخفيفة مثل الترمس.

9:ساندوتش بيض مسلوق مع شرائح الخيار،

10:طبق شوفان بالعسل مع شرائح الموز،



الصف الخامس الابتدائي







قناة افهم و تعلم

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي تدريبات على الدرس الأول و الثاني و الثالث ضع علامة (صح)أمام العبارة الصحية و علامة (خطأ) أمام العبارة الغير صحيحة:

1: يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحى و عقل سليم (
2: تناول الخضروات و الفاكهة يسبب فقر الدم (الأنيميا) ()
3:النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم و لكنهم قد يأكلون البيض و منتجات
الألبان و العسل
4: النباتيين الصرف لا يأكلون منتجات من مصدر نباتي
5: تحتوي البدائل النباتية على نسبة أكبر من البروتين ()
6: تتطلُّب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين النباتي و
الحيواني الحيواني
7:من الأطعمة المفيدة لصحتك ساندويتش دبل برجر
8: تتميز الوجبات السريعة بانخفاض سعرها
9: تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير و طعمها رائع. ()
10:من العادات الغذائية الصحية تناول الأطعمة المقلية ()
11: يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات
المقدمة المقدمة
12:ليس من الضروري وضع صورة للشهادة الصحية داخل المقصف
المدرسي ()
13:من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم
13: من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم 14: الأوعية التي تستخدم للأطعمة الساخنة هي نفسها المستخدمة للأطعمة
الباردة البارد
15:من قوائم المقصف المدرسي ساندويتش دبل برجر ()

للتواصل: 01061832010

12	
مهارات مهنية ال	قناة افهم و تعلم
	2:أكمل العبارات التالية:
حوم بسببحوم	1: كثير من الناس يأكلون الله
لى نسبة	2:تحتوي البدائل النباتية ع
ل على البروتين	3:من بدائل اللحوم للحصو
بظهر الأشخاص في الإ	4: تبدو الإعلانات ممتعة و ب
	هي رسالة
	5:من العادات الغذائية غير
	6:تتميز الوجبات السريعة بأ
مصادر ممتازة ل	7: الفواكه و الخضروات هي
	8:هناك اشخاص يختارون.
يا في اللحوم لكنه قد	y9
. Lukar K Ki	و العسل.
يادل دل مسجات من	10.5 the -therete 5 and 10.4.4
مصدر العيواني)مس.	1: 2
**************	·A
ماد تساعد في	م. ه ه ادات الأكسية ه م. 12
مدرسي	16: بعمل طاقم المقصف ال
ي ع	المقدمة.
مقصق تجذب انتباه ا	17:ترتيبفي ال
کلکل	18: يجب تخزين الطعام بش
مة في درجة حرارة	19:بجب الأحتفاظ بالأطع
	20:من قوائم المقصف
	حوم بسبب. لى نسبة لل على البروتين. الصحية مصادر ممتازة ل. يأكل اللحوم لكنه قد عاكل كل منتجات من مصدر الحيواني)مثل: لبروتينات و تشمل البروتين النا مصدر للبروتين النا ممدر البروتين النا ممدر البروتين النا ممدرسي.

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

نموذج إجابة تدريبات الدرس الاول و الثاني و الثالث

1:ضع علامة صح أو خطأ

1:صح 6:صح 2:خطأ 7:خطأ 11:صح

12:خطآ

3:صح 8:خطأ 13:صح

4:خطأ 9:صح 14:خطأ

15:خطأ 5:خطأ 10:خطأ

2:أكمل العبارات التالية:

1:مذاقها المفضل

3:البقول, الحبوب, الخضروات, المكسرات

4:تسويق السلعة

5:تناول الأطعمة المقلية,شرب الشاي بعد الأكل مباشرة ,شرب

المشروبات الغازية.

7:للألياف 8:بدائل نباتية 6:سريعة,رائع

9:النبأتي المتوازن 10:النباتي الصرف

1:11:اللحوم 2:المأكولات البحرية 3:البيض 4:منتجات

12:تقليل 13:الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الدهون الصحية

15:آلبقول 14:النباتي و الحيواني 16:بجد

19:مناسبة 18:آمن و سليم 17:الرفوف

20:أدوات مدرسية

للتواصل :01061832010

<u>ETABOLISTA AUGUSTA AU</u>

المحور الثالث (الدرس الأول)

ناطبة :	السوال الأول :ضع علامة (٧) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة ال
(*)	١- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعاً من البروتين الحيواني
(√)	٧- الوجبه الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي
(√)	٣- الاشخاص النباتيون المتوازئون يأكلون منتجات الألبان
(√)	٤ - مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدراً جيداً للبروتين
(V)	٥- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية
(×)	٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم
	السوال الثالث: أختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس:
	١- تعد افضل مصدر للبروتين النباتي
الألبان	(i) الخضروات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات
-,	٧- الافراط في تناول يسبب امراض القلب
الحيوانية	(i) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) البقوليات (د) المنتجات
	٣- الوجبة النباتية الصرف تحتوي على
	(i) النحوم (ب) الأرز (ج) النجاج (د) البيض
	 ٤- الشخصية هي التي تختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحددة المنافقة المنافقة
الجدابه	(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) <u>النباتية</u> (د)
الديدار	 ٥- تعتبر
a carifu (ر.) التعوم المعلوب (ب) العبوب التعلق (ج) الاستعاد المعلية (د) الاجبار
	 أ) الاستراخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر
	السؤال الثالث: أكمل العبارات الاتية من بين القوسين:
(44)	(البقوليات - النباتيون - المتوازنون- الشاي - اللحوم - النباتيون الص
, ,	١- تحتويعلى دهون غير صحية (اللحوم)
	٢- الاشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم
	(النباتيون المتوازنون)
	٣- تعتبر من البدائل النباتية المفيدة للجسم (البقوليات)
الصرف)	٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم (النباتيون

المحور الثالث الدرس الثاني

السوال الأول: ضع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة ١- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون (٧) ٧ - شرب الشاى بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالانيميا (◄) ٣- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة (√) ٤- يفضل تناول الاطعمة المقلية لالها صحية (عد) ٥- تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة (١٤) ٦- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا (*) السوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: ١- تعتبر مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المنوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة ٢- يظهر الأشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم (د) متشایمین (ب) ثانمین (ج) غاضبین ٣- تحتوي الوجباتعلى الكثير من السعرات الحرارية (ب) المشوية (ج) المسلوقة أ) الصحية (د) السريعة ٤- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبةمن الدهون والسكر والملح (i) منخفضة (ب) علية (ج) ضخمة (د) متوسطة ٥- تناول وجبات تحتوي على نسبة علية من يضر بصحة الإنسان أ) الألياف (ب) القيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون ٦- يعتبر من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس أ) تناول الفاكهة ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة السوال الثالث: أكمل العبارات الاتية مما بين القوسين: (المحشى - الوجيات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا) ١- لا يقضل شرب بعد الاكل مباشرة (الشاي) ٢- تعد..... من الوجبات السريعة (البيتزا)

٣- تحتوى على نسبة مرتفعه من الطاقة والدهون والسكر (الوجبات السريعة)

٤- يعتبر من الوجبات الصحية للإسان (المحشى)

THE THE TAXABLE OF TH

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

) املم العبارة الخاطعة :	الصحيحة وعلامة (X	علامة (٧) أمام العبارة	السوال الأول : ضم
(<)		ن السريعة على نسبة عا	
(*)		ل الفاكهة يسبب أمراض	
(×) 4	، انتباه المجتمع لشراة	وجبات السريعة لاتجذب	٣- الإعلانات عن ال
(✓)	الالياف	ه الفيتامينات والمعادن و	٤- توفر الخضروان
(✓)	، التباتية	ضروات تعتبر من البدانا	٥- المكسرات والخد
البروتين النباتي (*)	رتين حيواني أكثر من	لابد أن تحتوي على برو	٦- الوجبة المغذية
	ما يلى :	فتر الإجابة الصحية م	السوال الثائي: ا
	بيواتية	من البروتينات الم	١- يعتبل
د) الخس	ج (الفر اولة	لا) البسلة تحتوي على نسبة ع	أ) البيض
ة التحضير	بالبية من العلج وسريع	تحتوي على نسبة ع	٢- الوجبات
		ب) السريعة	
والحيواني	ن من البروتين ا	تحتوي على نسبة بروتير	٣- البدائل التباتية ت
د) ضخمة	<u>ج) اَفَل</u>	ب) متساوية	i) أع <i>لى</i>
		لة تحتوي على نسبية كبر	
د) السعرات الحراية		ب) الْقَيِتَامِينَات	
		تحتوي على دهو	
د) <u>الحيوانية</u>	ج) الورقية		أ) النباتية
***		ر من الوجبات السريعة	
د) البرجر المقلي	البطاطس المقلية		أ) الفاكهة ب الد
		كمل العبارات الاتية ما	
		- النباتيون الصرف - ال	
اني (النبايتون الصرف)			
(السريعة)	بات	جبات الصحية عن الوجر	
(النباتية)			٣- الباذنجان من مه
(البيتزا)	مضير وغير صحيه	من الوجبات سريعة الت	٤- تعتبر

THE TAXABLE PARTY OF THE PARTY PARTY



امام العبارة الخاطنة:	صحيحة و علامة (x)	لة (٧) أمام العبار ة الد	السوال الأول: ضع علام
			١- يمكن حفظ الاطعمة
(√)			٢- عرض الطعام بشكل
(×)	الشكل والطريقة	اع من السلع ينفس ا	٣- يتم تخزين جميع الأنو
(×)			٤- وجود الشهادة الصحي
(√)			٥- ترتيب الرفوف بشكل
(✓)	_		٦- درجة الحرارة من الأ
	يلى:	لإجابة الصحية مما	السوال الثاثى: اختر ا
لحشرات	يحمى الطعام من ا	ن ذات واجهة	١- وضع الطعام في خزاه
د) حديدية	ج) مكشوفة	ب) زجاجية	i) خشبية
			٢- لابد من استخدام
د) أكياس التغليف	ج) أكياس القمامة	ب) ورق المجلات	اأ) ورق الطابعة
	الانتباه	ل ملونه يعمل على	٣- تقديم الطعام في أطباق
د) تفریق	ج) توزيع	ب) تشتیت	í) <u>جذب</u>
			٤- عند عرض الطعام في
د) الضار	ج) الصدى	ب) غير الصدي	أ) القاسد
ي مقصف المدرسة	عد تخزينة ف	في درجة حرارة	ه- يجب الاحتفاظ بالطعام
د)مناسبة	ج) الغلبان	ب) منخفضة	أ) عالية
		_	٢- وضع صورة الشهادة
د) العلمية	ج) الصحية	ب)البنكية	i) الجامعية
	بين القوسين:	لعبارات الأتية مما	السوال الثالث: أكمل
ادة الصحية)	- الإبداعي - الشها	- عبوات - الحشرات	(غير المعبأة -
(الابداعي)	شكل جذاب وسليم	لا لى عرض الطعام به	١- التفكير يصاع
(غير المعبأة)	خاصة	داخل أوعية	٣- لابد من حفظ الاطعمة
ى للاطعمة الباردة	لاطعمة الساخنه وأخر	بب تخصیص ل	٣- عند تخزين الطعام يـ
(عبو ات)			
ل ل (الحشرات)	ي الطعام من التعرض	واجهة الزجاجية تحم	٤- خزانن الطعام ذات ال



تدريبات على الموضوع الأول

الصحيحة:	ه (x) امام العبارة غير	مام العبارة الصحيحة وعلامة	(1) صع علامه (√) أ		
()	لحيواني.	رقية الحضراء توغًا من البروتين ا	1- تعتبر الخصروات الو		
()		حية لابد أن تحتوى على البروتين			
()		المتوازبون يأكلون ممتجات الآلبان			
()		البدائل الساتية التي تعتبر مصدرًا			
()	0300	حيوانية على دهون غير صحية.			
()		عملية الهضم.	6- تساعد اللحوم على:		
		. (1 1 -	H = (-H 172)		
		حبحة مما بين الموسين:			
		. أفضل مصدر للبروتين النباتي،			
(د) منتجات الألبان	(ح) اللحوم	(ب) البقوليات			
		يسبب أمراض القلم			
(د) المنتجات الحيوانية	(ج) البقوليات	(ب) الخصروات	(أ) الماكهة		
		ف تحتوی علی 🔐 🔐	3- الوجبة النباتية الصرا		
(د) البيض	(ج) الدجاج	(ب) اللحوم	(أ) الأرز		
ئيوانية.	ة عوضًا عن البروثينات الح	هي التي تختار بدائل بباتية	4- الشخصية		
(د) الجدابة	(ج) النبائية	(ب) العصبية	(أ) العاطفية		
		, من البدائل النياتية.	5- ثعثير		
(د) الأجبان البيضاء	(ح) الأسماك المقلية	(ب) الحبوب الكاملة	(أ) اللحوم المشوية		
	رب	ورقية الخضراء يساعد على الشعور	6- تناول الخضروات الو		
(د) التوثر	(ج) الغضب	(ب) الحزن	(أ) الاسترخاء		
		لايية مما بين الموسين:	(3) أكمل العدر ب		
لصرف)	اي – اللحوم – النيائيون ا	رئيات – النبانون المتوارثون – الش			
	-3, (3	على دهون غير صحية.			
2- الأشخاص الدين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطنق عليهم					
		من البدائل البيانية المفيدة لبج			
	4- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم				



تدريبات على الموضوع الثانى

بحو:	(x) أمام العبارة عبر الصد	م العبارة الصحيحة وعيدمة	(1) ضع علامه (√) أما
()		ي على نسبة كبيرة من الدهون.	1- الوجيات السريعة تحتو
()		مباشرة يسبب الإصابة بالأبيميا.	2- شرب الشاى بعد الأكل
()		ل الصحية التي يمكن تناولها بدلًا	
()			4- يفضل تناول الأطعمة ا
()	,	مة على سعرات حرارية منخفضة	
()		نوع و حد من الطعام صحي لأجم	
` '		0 - 50	0 303 •
		حة مما بين الموسين:	(2) أحبر التجابة الصحب
	فيدًاء.	مقياس الطافة الدى يمدنا بها ال	
(د) درجة الحرارة	(ح) السفرات الحرارية	(ب) السبة المنوية	
		لانات الوجبات السريعة وهم	
(د) متشائمین	(ج) غاضبين	(ب) بالمين على الكثير من السعر	(أ) سمداء
	إت الحوارية.	على الكثير من السعر	3- تحتوي الوجبات 🤍
(د) السريعة		(ب) المشوية	
الملح.	من الدهون والسكر و	ت التي تحتوي على بسبة	
(د) متوسطة	(ج) ضخمة	(ب) عالية	
	يصر بصحة الإنسان.		5- نباول وجبات تحتوى -
(د) الدهون	(ح) الكالسيوم	(ب) الفيتامينات	
	تبعها الناس	من العادات غير الصحية التي ينا	6- يُعتبر
(د) ممارسة الرباصة	(ج) شوي الطعام	(ب) شرب المياه العازية	(أ) تناول الفاكهة
		يية مما بين الموسين:	
	بتامیمات – الشای – البیترا)	حشى – الوجبات السريعة – الفي	
		بعد الأكل مباشرة.	1- لا يُفضِل شرب
		ن الوجبات السريعة.	2- ثعد م
	والدهون والسكر.	على نسبة مرتفعة من الطاقة و	3- تحثوى
		من الوجبات الصحية للإنسان.	4- يُعتبر



تدريبات على الموضوعين الأول والثاني معا

حبحة:	ه (x) امام العبارة غير الص	أمام العبارة الصحيحة وعيلام	(1) صع علامه (√) ا
()	Ų	سريعة على نسية عالية من الدهو،	1- تحتوب الوجبات ال
()		باكهة يسبب أمراض القلب،	2- الإفراط في تناول الف
()	بتمع لشرائها	يات السريعة لا تجذب انتباه المج	
()		هيتامينات والمعادن والألياف.	
()		ات نتتبر من البدائل النبائية.	
()	الرامن البروتين البيال.	. أن تحتوى على بروتين حيواني أك	
, ,	0. 0.33, 0.3	V 3- 0.33.0 -3	
		يحيحة مما بين الموسين:	(2) احتر الإجابة الص
		من البروتينات الحيوانية	1- يعببر
(د) الخس	(ج) الفراولة	(ب) البسلة	_
	ن الملح وسريعة التحضير.	تجتوي على نسبة عالية مر	2- الوجيات
(د) الجيدة	(ج) المفيدة	(ب) السريعة	(أ) الصحية
	من البروتين الحيوابي.	وي على نسبة بروتين	3- البدائل البياتية تحت
(د) ضخمة	(ج) أقل	(ب) متساوية	(أ) أعلى
	while other states of the stat	<i>حتوى على نسبة كبيرة من</i>	4- الوجيات السريعة ت
(د) السعرات الحرارية	(ج) المعادن	(ب) الفيئامينات	(أ) الطعام الصحي
	بحية.	تحتوی علی دهون غیر ص	5- المئتجات
(د) الحيوانية	(ح) الورقية	(ب) الصناعية	(أ) المباتية
	E64 MINO (1-4 MARKO)	ن الوجبات السريعة ما عدا	6- كل مما يلي يعتبر من
(د)البرجر المقلي	(ج) البطاطس المقلية	(ب) الدجاج المقلى	(أ) العاكهة
		لايية مما بين الموسين:	(3) أكمل العدر ب
	(التباتية – المياه – النبائيون الصرف – السريعة – البيتزا)		
	ات من أي مصدر حيواني.		1- الأشخاص
		ت الصحية عن الوجيات	2- يفضل تناول الوجيا
3- الباذيجان من مصادر البروتينات			
	اغم صحية.	من الوجبات سريعة التحضير	4- تُعتبر
	2 7-3	//	Man 4



تدريبات على الموضوع الثائث

		ىجىجە:	مه (×) أمام العبارة عبر الم	إالعبارة الصحيحة وعيدة	(1) ضع علامه (√) أمام
(}		ثقس الوعاء.	بئة مع الأطعمة المطهية في	1- يمكن حفظ الأطعمة النب
(}		2- عرض الطعام بشكل جداب يحتاج إلى بعض التعكير الإبداعي.		
(}		3- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة.		
()			لمقصف غير ضرورية	4- وجود الشهادة الصحية ل
()		5- ترتيب الرفوف بشكل جدًات من طرق عرض السلع الناجحة.		
(}			التي تؤثر في سلامة الطعام.	 6- درجة الحرارة من الأشياء
				ة مما بين الموسين:	(2) أحبر الإجابة الصحيحا
			يحمي الطعام من الحشرات.		1- وضع الطعام في خرائن ذا
	مليلاية	- (a)	(ج) مكشوفة		
					2- لابد من استخدام
لتعلية	كياس ال	1(3)	(ج) أكياس القمامة	(ب) ورق المجلات	(أ) ورق الطابعة
			الانتباء.	سوية يعمل على	3- تقديم الطعام في أطباق ه
	غريق	် (၁)	(ج) توزيع	(ب) تشتیت	(أ) جنب
			لعام على جدرا	_	
	لضار	(د) اا	(ج) الصحي	(ب) غير الصحي	(أ) القاسد
		درسة.	عبد تخريبه في مقصف الم	فی درجهٔ حرارهٔ	5- يجب الاحتفاظ بالطعام
	بناسية		(ج) الغليان		
		قصف	وسلامة الطعام والعاملين في الم	يضمن صحة	6- وضع صورة الشهادة
	لعلمية	(د) ا	(ج) الصحية	(ب) السكية	(أ) الجامعية
				ه مما يد . الموسد :	(3) أكمل العدر ب الابد
			- الإبداعي - الشهادة الصحية)		
			ل جداب وسليم.	ساعد على عرص الطعام بشكا	1- التفكير ب
			فاصبة.	داخل أوعية خ	2- لأبُد من حفظ الأطعمة
		البارده.	أطعمه الساخية وأخري للأطعمة	خصيص . للا	3- عبد بخرين الطعام يجب ن
			الثعرض لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ		4- خرائل الطعام دات الواجهة



تدريبات على الموضوع الرابع

:00	r) أمام العبارة عبر الصحير	لعبارة الصحيحة وعيلمة (×	(1) ضع علامه (√) أمام	
()	1- العصائر الطبيعية مصبوعة من عصير الفاكهة المركر والسكر			
()		2- يتم إصافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج.		
()		3- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة.		
()		4- الشراب الصماعي يحتوى على ألوال ونكهات صماعية.		
()	5-النكهات الصماعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي.			
()		نة من مواد منونة غير صحية.		
,			-y	
		مما بين الموسين:	(2) احبر الإجابة الصحيحة	
			1- الشراب المعصور مباشرة ،	
(د) اثفاست	(ج) الصناعي	(ب) الطبيعي الطازج	(أ) الطبيعي المعلب	
	الطبيعي.	بالجة العصير الطبيعي والشراب ا	2- تقوم بمه	
(د) المدارس	(ج) المستشفيات	(ب) النوادي	(أ) المصابع	
		بداقه كمداق الفاكهة المصبوع م	3- الشرب ه	
(د) الصناعي المخزن	(ج) الطبيعي الطارج	(ب) الطبيعي المعلب	(أ) الصناعي العاثج	
		تعصر مباشرة من القاكهة وتح	4- المشروبات	
(د) الطبيعية الطازجة	(ح) الطبيعية المعلبة		(أ) العاربة	
			5- تُعد البكهة الصناعية أرخد	
(د) غير الصحي	(ج) العاسد			
		فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.		
(د) الفاسد	(ج) الصناعي المعلب	(ب) الطارج	(أ) الطبيعي المعلب	
			(3) صوب ما بديه حط:	
()		1- يصنع الشراب <u>الطبيعي</u> من	
(2- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل.			
()	يحتوى على أجراء من اثفاكهة.	 3- الشراب الطبيعي المعلب 	
()	على ماء وسكر ونكهات <u>طبيعية</u>	4- يحتوى الشراب الصناعي :	



تدريبات على الموضوعين الثالث والرابع معا

		يبحوا	مة (×) أمام العبارة عبر الصد	إالعبارة الصحيحة وعيد	(1) صع علامه (🗸) أمام
(}		1- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا		
(}		2- العصر الطبيعي يحتوى على ماء وسكر لون صناعي.		
()		3- عبد تخرين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة.		
()		4- يتمير كل بوع من أبواع الطعام أن له طريقة في العرص والتخرين.		
()		5- يمكن صنع الشراب الطيبعي عن طريق نقع الرهور في الماء مع السكر		
(}		6- تعد البكهة الصباعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي،		
,	*		4		
				ة مما بين الموسين:	(2) احبر الإحابة الصحيد
			طريقة جداية.		1- يساعد التفكير
	العلمي	(5)			(أ) الفلسمي
					2- الشراب
المعا	الطبيعي ا	(2)	(ج) السيئ	(ب) الصناعي	(أ) الطبيعي الطازج
					3- الأطعمة غير المعبأة يتم
	تبريدها	(2)		(ب) تخريتها	
			Justine statement displace dead on scapine Jac	من ماء وسكر ومواد	4- يتكون الشراب الصناعي ا
	لاصقة	(3)	(ج) صلبة		
			عليه من الملوثات والجراثيم.	طعام نشكل آمن للحفاظ	5- يجب ا
	هرس	(2)	(ج) تبرید	(ب) تخزین	(أ) ربي
			الفاكهة.		6- أولى مراحل تصنيع العص
	زراعة	(2)	(ح) جمع	(ب) عصر	(أ)حصاد
					(3) أكمل العدر ب بديد
			- رجاجية - الطبيعي المعلب)		
				مذاقه مثل مداق العاكهة.	1- الشراب
	2- يجب تخزين السلع في أماكن ذاتمناسبة.				
	3- عند صُنع الشراب في المنزل يمكن إضافة للعصائر				3- عند صُنع الشراب في المه
			ش ذات واجهة	فصف يجب استخدام خزا	4- عند عرض الطمام في الم



تدريبات على الموضوع الخامس

eo.	(x) أمام العبارة عبر الصحير	أ العبارة الصحيحة وعندمه	(1) مع علامه (√) أمام
()	باية المنتج.	لئي يرتديها العمال ضرورية لحم	1- غطاء الرأس والقفارات ا
()		2- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحنة الأولى في عملية التصبيع	
()		لشراب المصمع أمر غير صروري	
()		الشراب الطبيعي هي غسل الماك	
()			5- يتم تعقيم الرجاجات بوا
()	. N . 2 St. b		
()	السلامة في المصبغ،	كب على الأرص أحد احتياطات	٥- عدم درك العصير المسه
		قوول بيالووسية	(2) احبر الإحابة الصحيد
			1- پجپ ــــــــــــــــــــــــــــــــــ
(د) تسخين	- (~)		
Corne (a)	(ج) طي ده د ساحيًا	رب) عرب إلى الشرال لابد أن يكون ال	(أ) تجميد 2- عبد إضافة
(د) القرفة	سبير ساحتا. (ج) البهارات	بى السكر (ب) السكر	
(۵)	المشروبات وفسادها.		رر) السبح 3- الميكروبات الموجودة و
2 2 6 5			
(د) ئيڪر	(ج) تخمر العاكهة.	(ب) غلیان	(i) عصر4- عبد تحضير العصير الطب
5.A. 575			
(د) تسخین		(ب) تخزين العصير لإرالة اللب والقشرة	(أ) غسل 5- نحتاج إلى
(د) تخزین		(ب) تصعیة	رة تحديم ب <u>ي</u> (أ) غسل
(-)		ربب بسب لنشراب ثعمل على إطالة فترة ه	
(د) الليمون والنعدع			(أ) الملح والسكر
[] -3-2-1-4-1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	427	3 36 (1
		له مما بين الموسين:	(3) أكمل العدر ب عدد
	حافظة – التلوث – هرس)	ها – الحرارة العالية – المواد ال	
		عطاء الشعر والقفازات لحماية	
	بالعصين	السير المتحرك ليتم	2- تتحرك الرجاجات أسفل
الماكهة	اللات التي تقوم بـ	بيعي تُرسل الفاكهة من خلال الأ	
		، الحروق عند استخدام	
		,	



إجابات الموضوع الأول

:02:20	ا مام العال ماماً (×	لعبارة الصحيحة وعلامة (المامأل المملك عمرا ا
(×)		الحضراء توعًا من البروتين ال	
(√)		لابد أن تحثوى على البروتين ا	
(√)		وارنون بأكلون منتجات الآلبان	
(√)	جيدًا للبروتين.	ائل البياتية التي تعتبر مصدرًا	4- مكسرات البندق من اليدا
(√)		نية على دهون غير صحية.	5- تحتوي المنتجات الحيوا
(×)		ة الهضم.	6- تساعد اللحوم على عمليا
		ة مما بين الموسين:	(2) احتر الإحابة الصحيحا
		در للبروتين النباتي.	1- تعدافصل مص
(د) منتجات الألبان	(ج) اللحوم		(أ) الخضروات
			2- الإفراط في تماول
(د) المنتجاث الحيوانية	(ح) البقوليات		(أ) العاكهة
			3- الوجبة النباتية الصرف ت
	(ج) اللجاج		(أ) الأرز
	-	التي تختار بدائل سائية عوضًا	_
(د) الجداية	(ج) السائية		(أ) العاطمية
s be tree	the man that		5- تعتبر الماليدا
(د) الاجبان البيضاء	(ح) الأسماك المقلية	(ب) الحلوب لكاملة	
= =1, / =1		الحصراء يساعد على الشعور	
(د) التوتر	(ج) الغطيب	(ب) الحزن	(۱) الاسترحاء
		ه مما بين الموسين:	(3) أكمل العدرات الديب
برف)	ي – اللحوم – البيانيون الص	ت – السائون المبواريون – الشا	(البقوليا
		غير صحية.	1- تحتوى النحوم على دهون
بوب	طلق عليهم لساتيون المتوار	اللحوم ولكنهم بأكلون البيص يه	2- الأشخاص الدين لا يأكلون
			3- تعتبر البقوليات من البدائا
	استائبون الصرف	منتجات من مصدر حيواني هم	4- الأشخاص الدين لا يأكلون



إجابات الموضوع الثانى

to	r) أمام العبارة عبر الصحيحة	ر العبارة الصحيحة وعلامة (٢	(1)ضع علامہ(√)اُمام
(√)		وي على نسبة كبيرة من الدهون.	1- الوجيات السريعة تحتر
(<)		مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.	
(√)		ن الصحية التي يمكن تناولها بدأ	
(×)	region — early Or a		4- يفضل تناول الأطعمة
(×)		بعة على سعرات حرارية متخفضا	
(×)		نوع وحد من الطعام صحي لأجه	
		يدة مما بين الموسين:	(2) احتر الإجابة الصح
		ن الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.	1- تعتبرمقباء
(د) درجة الحرارة	(ح) السعراب الحرارية	(ب) النسبة المثوية	_
	+ 11+ +	لانات الوجبات لسريعة وهم	2- يظهر الأشخاص في إعا
(د) متشائمین	(ج) غاضبين	(ب) نائمين	(أ) سعفاء
	الحرارية.	على الكثير من السعرات	
(د) اسربعه		(ب) المشوية	(أ) الصحية
	C		4- لابد من اختيار الوجهاد
(د) متوسطة	(ح) ضحمة	(ب) عالية	(أ) متحفضة
		على لسبة عالية منيم	_
(د) الدهون	(ج) الكالسيوم	(ب) الفيتامينات	
		دات غير الصحية التي يتبعها الناء	
(د) ممارسة الرياصة	(ح) شوي الطعام	(ب) شرب المياد العربة	(أ) تناول الماكهة
		بية مما بين الموسين:	(3) أكمل العدر ب الد
	يتامينات – الشاي - البيتزا)	إلمحشى — الوجبات السريعة — الغ	
		هد الأكل مياشرة.	1- لا يقصل شرب الشاي پ
		السريمة.	2- تمد البيازا من الوجيات
	لدهون والسكر	به على نسبة مرتفعة من الطافه و ا	
		يات الصحبة للانسان.	4- يعتم المحشي من الوح



إجابات الموضوعين الأول والثانى

\$1	×) امام العبارة غير الصحيحة	م العبارة الصحيحة وعلامة ((1)ضع علامه(√)اما
()</td <td>-6</td> <td>بريعة على نسبة عالبة من الدهور</td> <td>1- تحتوب الوجبات الم</td>	-6	بريعة على نسبة عالبة من الدهور	1- تحتوب الوجبات الم
(×)		اكهة يسبب أمراض القلب.	2- الإفراط في تناول الفا
(×)	نمع لشرائها.	ات السريعة لا تجدب اساه المجة	
(√)		ميتاميدت والمعادن والألياف.	4- توفر الخصروات والد
(1/)		ت تنتبر من البدائل البياتية.	5 المكسرات والخضروا
(×)	أر من العروثين المباتي.	أن تحنوي على بروتين حيواني أكا	
		حيدة مما بين الموسين:	(2) احتر الإجابة الص
		روثينات الحيوانية	1- يعتبرمن الب
(د) الخس	(ج) الفراولة	(ب) اليسلة	(أ) لبيض
	وسريعة التحضير،	جنوى على نسبة عالية من الملح	2- الوجيات
(د) الجيدة	(ح) المغيدة	(ب) السريعة	(أ) الصحية
	للروتين الحيوائي،	ي على نسبة بروتين مر	3- البدائل الستية تحتو
(د) ضخمة	(ج) أقل	(ب) متساوية	(أ) أعلى
	701014	نتوی علی نسبة كبيرة من	4- الوجيات السريعة تح
(د) السعرات الحرارية	(ج) المعادن	(ب) العيتامينات	(أ) الطعام الصحي
		تحتوي على دهون غير صحية.	5- المشحات

(3) أكمل العبار ب الابنة مما بين الموسين:

6- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا

(النباتية - المياه - النباتيون الصرف - السريعة - الببترا)

(ح) الورقية

(ج) البطاطس المقلية

1- الأشخاص السائيون الصرف هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواتي

(ب) الصناعية

(ب) اللجاج المقلي

- 2- يفصل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات السريعة
 - 3- الباذئجان من مصادر البروتيتات البيسة
- 4- تمتبر البينزا من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.

(د) الحيوانية

(د)البرجر المقلي

(أ) النباتية

(أ) القاكية



إجابات الموضوع الثالث

ic	(×) أمام العبارة عبر الصحيد،	العبارة الصحيحة وعلامة	(1)ضع علامه(√)أمام
(×)	ئفس الوعاء	نيئة مع الأطعمة المطهية في	1- يمكن حفظ الأطعمة ال
(√)	الإبداعي	داب يحتاج إلى معض المفكير	2- عرض الطعام نشكل جا
(×)		ع من السلع بنفس الشكل وال	
(×)			4- وجود الشهادة الصحبة
(√)	الباجحة.	بذاب من طرق عرض السلع	5- ترتيب الرفوف بشكل ج
{✓}		ء التي تؤثر في سلامة الطعام.	6- درجة الحرارة من الأشيا
		ده مما بين الموسين:	(2) احتر الإجابة الصحيد
	الطعام من الحشرات	ذات واجهة يحمى	1- وضع الطعام في خرائن
(د) حليدية	(ج) مكشوفة	(ب) زجاجية	(أ) خشبية
		لحماية الطمام.	2- لابد من استخدام
(د) أكياس التغليف	(ج) أكياس القمامة	(ب) ورق المجلات	(أ) ورق الطابعة
		ملونة يعمل على	
(د) ثفریق			(۱) جنب
	لعامعلى جدران المقصة	_	
(د) العبار	(ح) لصحي	-	
	بد تخريبه في مقصف المدرسة.	,	
(د) مناسبة	(ج) الغليان		
	ة الطعام والعاملين في المقصف.	_	
(د) العلمية	(ح) الصحية	(ب) البنكية	(أ) الجامعية
		ية مما بين الموسين:	(3) أكمل العبار ب الانا
	- الإبداعي – الشهادة الصحية)	لمعيأة – عبوات – الحشرات	(غير ا
	ناب وسليم	على عرض الطعام بشكل جد	1- التفكير الإنداعي يساعد
	, Aug	غير المعدة داحل أوعية حام	2- لابد من حقط الأطعمة
	الساخمة وأخري للأطعمة الباردة.	ب تخصيص عبو ت للأطعمة	3- عبد تُخرين الطعام بجد
	من التعرص لـ الحشر ت	جهة الزجاحية تحمي الطعام	4- خزائن الطعام دات الوا-



إجابات الموضوع الرابع

أمام العبارة عبر الصحيحة:	وعلامه (x)	العبارة الصحيحة	(1)ضع علامه(√)أمام
and the same of th	A	at a second	

(√)	 العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر.
(×)	2- يتم إصافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج.
(× }	3- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة.
(√)	4- الشراب الصناعي يحتوى على ألوان وبكهات صناعية
(×)	5-النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي،
1-1	هـ الحصائد الصباعية بصبحة منا مماد مبدئة غير صحبة

(2) احتر الإجابة الصحيحة مما بين الموسين:

	+1+ 1	رة من الفاكهة هو الشراب	1- الشراب المعصور مياش
(د) الفاسد	(ح) الصباعي	(ب) انظيبي العارج	(أ) الطبيعي المعلب
	الطبيعي.	عالجة العصير الطبيعي والشراب	2- تقوم
(د) المدارس	(ج) المستشفيات	(ب) البوادي	(أ) -لمصابع
	رلكته ليس طارجًا،	نه كمداق الفاكهة المصنوع منها و	3- الشراب ،، ،،،،،،،،،مداة
(د) الصباعي المخزن	(ح) الطبيعي الطازج	(ب) انطبيعي المعلب	(أ) الصناعي القاتح
	، عبى أجزاء منها.	مصر مباشرة من الفاكهة وتحتوى	4- المشروباتت
(د) الطبيعية الطارحه	(ج) الطبيعية المعلبة	(ب) الصناعية المعلبة	(أ) العارية
		خِص لمنّا من العصير	5- تعد النكهة الصناعية أر
(د) غير الصحي	(ج) الفاسد	(ب) الطبيعي	(أ) الصناعي
		لون ومذاقه سكري جدًا.	6- الشرابفاتح ال
ادا القاسد	(ح) الصباع المعلب	(ب) الطائح	(أ) الطبيع ، المعلب

(3) هوب ما بديه حط:

(لصباعي)	 1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية.
(الماء)	2- يمكن يضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المترل.
(الطارح)	 3- الشراب الطبيعي المعلب بحتوى على أجراه من العاكهة.
(صباعية)	4- يحتوى الشراب الصباعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية.



إجابات الموضوعين الثالث والرابع

	ic	(×) أمام العبارة عبر الصحيحة	م العبارة الصحيحة وعلامة	(1)ضع علامه(√)أما
	(√)	لکل منظم جدًا.	والواجهة الزجاجية وتنظيمها بش	1- بجب وضع السلع ﴿
	(×)	., .	ي على ماء وسكر لون صناعي	
	(1/)	ارته مناسية	بدمن وضعها في مكان درجة حرا	-
	(V)		ع الطعام أن له طريقة في العرض	
	(√)		الطبيعي عن طريق نقع الزهور في	
	(4)	_	: أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي	_
	(*)		ار سن السائر السائر	
			حيحة مما بين الموسين:	(2) احبر النجابة الص
		ad.s-	على عرض السلع بطريقة	
	(د) العلمي		(ب) العاطفي (ب)	
	رد) ،دعی		رب) العاطي مصنوع من عصير الفاكهة ولا يح	
علب	(د) الطبيعي لم		(ب) الصناعي	
		_	بتمداخل أوعية حفظ	_
	(د) تبریدها		(ب) تخزينها	(أ) رميها
		++101	اعي من ماء وسكر ومواد	4- ينكون الشراب الصنا
	(د) لاصقة	(ج) صلبة	(ب) طبيعية	(أ) حافظة
		الملودات والجراثيم.	مام بشكل آمن للحفاط عليه مر	- 5- يجبالط
	(د) هرس	(ج) تبريد	(ب) بحربي	(۱) بعی
			لعصير الطبيعي هيال	-
	(د) زراعة	(ح) جمع	(ب) عصر	(أ)حصاد
			لايية مما بين الموسين:	(3) اكمل العدر ب
		- رجاجية – الطبيعي المعلب)	الصناعي – الماء – درجة حرارة -)
			بلب مداقه مثل مداق الفاكهة.	
		.a.	في أماكن ذات درجة حرارة مناسم	2- يجب تحزين السلع

3- عبد صبع الشراب في المعرل يمكن إصافة الماء للعصائر

4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزش ذات واجهة رجاجيه.



إجابات الموضوع الخامس

:0.3	x) أمام العبارة عبر الصحب	م العبارة الصحيحة وعلامة ((1)صع علامه(√)أماه
(√) (×) (×)	ماية المنتج. عملية التصنيع	" ب التي يرتديها العمال صرورية لح لرّجاجات هي المرحلة الأولى في ا للشراب المصنع أمر غير صرورة	1- غطاء الرأس والقمارات 2- تعبئة المشروبات في ا
(√)		ير الشرب الطبيعي هي غسل الما	
(√)			5- يتم تعقيم الزجاجات
(4)	ت السلامة في المصبع.	سكب على الأرض أحد ،حتياطا،	
		يحة مما بين الموسين:	(2) احتر الإجابة الصد
		سير لقتل الميكروبات.	1- يجبالعه
(د) تسخین	(ج) ربي ساخنًا.	(ب) شرب إلى الشرال لابد أن يكون العصير	
(د) القرقة	(ج) اليهارات	(ب) السكر	(أ) الملح
	المشروبات وفسادها.	ة في الرجاجات تتسبب في	3- الميكروبات الموجودة
(د) تبخر	(ج) تخمر العاكهة.	(ب) غلیان طبیعی یجب اولًا	- (أ) عصر 4- عبد تحضير العصير ال
(د) نسخین	(ج) هرس زر،	(ت) بخرين مصور لإزالة اللب والقشرة والبد	(أ) عسل 5- نجتاج إلى ، ، ، ، ، ، ، ال
(د) تخزین	(ج) غلیان 4.	(ب) تصعية ب تعمل على إطالة فترة صلاحية	(أ) عسل - 6- إضافةللشراء
(د) الليمون والنعناع	(ج)المواد الصبية	(ب) المواد لحافظة	
		ديية مما بين الموسين:	(3) أكمل العبارات ال
	الحافظة – التلوث – هرس)	ملؤها – الحرارة العالية – المواد	1}
	_	.اء غطاء الشعر و لقفارات لحما. قل السير المتحرك ليتم ملوه با	_

3- عبد تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات الي تقوم بهرس الفاكهة.

4- يجب على العمال تجنب الحروق عند استحدام الحراره العالية

أسلة الموصوع الأول : بدائل اللحوم

			المحدد الموضوع ١٤٠٠ . يدان العقوم
			السوال الأول : ضع كلمة (صح) أو (حطأ):-
()		١- لا بعد النظام العدائي المتوارن مقتاح لجسم صحي وعقل سليم.
()	ق الدم،	- ٢- يمكن لبعض الحصار اوات الورقبه الحصاراء أن بساعد في السيطرة على صبعه
()		٣- القواكه والحصير أوات هي مصيادر ممتازة للألباف
()		 ٤- الاتماعد الحصراوات الورقية الخصراء على الاسترجاء.
()		 منتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صنعية
()		 ١- لا بمكن أن يكون للدهون غير الصنحية أثار صنحية سيئة طويلة المدى
()		٧- تحتوي البدائل النبائية على سبة أقل من البروتين.
()		٨- لا تحتري الحبوب على فيتلمينات ومعادن ومضادات أكسدة
()		 ٩- تتطلب الوجبة المخدية حيارات متوارمة بين البروتين المدتي والحيواني
			السوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
			١- تساعد م الجي المرابع علية الهميم،
		ج- الدهوان	ا- الألياف ب- البروثيبات ،
			٢- تقال من مخاطر الإصبابة بالمراحن القلب
		ج- الدهون	أ- الألباف ب البروتيات ا
		السحء	٣- يمكن لنعص . أن تساعد على الوقلية من هشاشة العظلم وفقر
		ح- الدهوب	أ- الخصر اوت الورقية بالحوم
		ſ	 ٤- من أمثلة المصلار المسهد اللحوم أو الملكولات البحرية أو البيص.
		ج- الحيواني	أ- المبائي الحيو الي
			٥- بسبب مدافها المفصل والبروتبات التي تحتوي عليها كثير من العاص يكلونها
		ج- الحيو اني	أ- النبائي باحيو اني 👝 🕳
		, L	١٠- يمكن أن يسب العديد منها إيلاه خطر الإصنانة بأمر اص الظب والسمنة المفراء
		ج- البائات	ا- الدهون الصحية ب- الدهون غير الصحية
		يو اديــهٔ	٧- هدك بعص الأشخاص يحفارون سائل عوصنا عن البررتيفات الد
		ج صماعية	ا بيئية ب سكية
			 ٨- لا بلكل اللحوم و لكنه قد يلكل البيض ومنتجل الألمال و العسل
		ج- غير البقي	ا- البيائي الصرف ب- البيائي المتوارن
			 ۹ لا پاکل منتجت من مصدر حبوانی
		ج- غير البيائي	اً- البيائي الصرف ب- البيائي المثوار ن
			٠١٠ توفر علصر غدائية إصافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيودية
		ج- البدائل المساعية	ا- البدائل الحيوادية ب- البدائل الباتية
			١١- أفصل مصدر للروتين النبائي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة
		ج- الحبوب	ا- البقونيت ب- الخصروات
			٢ [- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات
		ج- اللحوام	أ- مصادات الأكسدة ب- الدهون
			٣ إ- تحتوي على نسبة عالبة من البروتين والألباف،
		ج- الحبوب	أ- البغوليات ب- الحضروات

		متحفضة من البزونين	المستوي على سبة
	ح- الحبو ب	ب الحضر و ات	اً- البقو ليعت
		عن الاسبلة التالية :	السوال الثالث: اجب
		س الدباتي المعدل والمداتي الصرف؟	١- من هو الشحم
		ر من بدائل اللحوم ؟	۲۔ انگر ۳ عدامہ
	alle site site site site site site site sit	n je de des de	rile
	لغذائية غير الصحية	سيلة الموصوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات ا	al
		لمة (صح) او (خطاً):-	السوال الأول : ضع ك
(ري (جية الغداء على فلفل أخصار ومعشي وبرق عنب وكش	١- يمكن أن تحثوي و
()	الوحداث السريعة لأمها سريعة التحضير	 ٣- يحب الناس تداول
()	ريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولدبد	٣- تتمير الوجيات الله
()	لبة والبينزا من أمثلة الوجيات الصحية.	 3- تعد البطاطس المقا
()	وجبات السريعه لايشعرك بالفلق	٥- تتاول الكثير من ال
()	لصحية الكثير من السعرات الحرارية	٦- تصيف الرجيات ال
()	ويعة وهبدة الثمر	٧- تعتبر الوجبات الم
()	يمكن أن يريد الصور من تدلول الوجيات السربعة	٨- مع مرور الوقت،
i	م مکریات و الدهوی (للوجيات السريعة هو احنوائها على كميه كبيرة من ا	_
i		تمة وتحمل الناس سعداء! هذه هي رسلة تسويق السلم	-
i	j	طورة الوجبات المريعة مهمة جداه	·
ì	الوجية (الوجيف السريعة توصيح علام يحتوي كل عصر من	
`		الإجابة الصحيحة من يلي :	
	: مى قائمه	ل برجر) و البطاطس حجم كبير ،و المشروب غار ي كبير	•
	ج- الوجبة الصحبة		أ- الوجبة السربعة
		عالية من السكريات و الدهون والملح.	
	ج- الوجبة الصحبة	ب- الوجبة الدنيعة	ا- الوجية السريعة
		«وجبة واحده» من الوجباتُ الصريعة على اجملي الا	
	ج- الأسبرعي	ب- اليومي	ا۔ الشهري
	4 74 - 6	. ملجم عن الطلقة للعلية و الدهول والملح والسكر ،	۲۔ هنگ
	🎺 ج- بحثیاح	پ- صرر	ال فائلة
	C, C,	ر مقياس الطاقه الذي يمدنا بها العدام.	-T
	﴿ ج- السعرات الحرارية	ب الفيدات	أ- الدهور
	_	سبب من أسياب رعبة الداس في تناول الوجيات ال	ک۔ تعتبر کا۔ تعتبر
	ج- الإعلا <i>ث</i>	بد السعر	أ- الجوده
		لك الوجبات السريعة على	7.
	ج- جميع ما سيق		ا- المتلفريون و الإنترن
		ر التي تحدوي على نصبة	
	والمنظر والمنط ج- لاشئ مما منبق	ر التي تعلوي حتى تتبه مركفعة	المحقصية
	چ- بھی — کی		

عَالِمًا يُ اجب عن السوال القالي :

١- ما هو السبب الدي يجعل الوجدات السريعة طعمها شهباً ولدبذاً ؟

٢- لماذا يحب الناس تداول الوجيات السريحة؟

امتئلة الموصوع ٣: المقصف المدرميي

		السوال الاول : ضع كلمة (صح) او (خطا):-
()	١- توصيع المعروصيف في واجهة العرص لمقصيف المدرسة ويتم تجهيرها بشكل منظم حدا
()	٢- من الأفصل عنم لصنق صنور الطعام الصنحي على جدران المقصف
(منحي (٣- الهنف من لصني صنور الطعلم أن يبدو لديدا للطلاب فيشعرون بالنجوع وبر غلون في بدلول العداء
()	٤- الأطعمة الساحنة لا يتم تقديمها في مقصف المدر منة للطلاب
()	٥- يعمل طاقم المقصف المدر سي بجد للباكد من جودة الوجيئة المقدمة داخل المقصف
()	٦- يمع إصباقه كافة المعلومات المتعلقه بكل وحدة بشكل واصبح للعب اسباه التلاميد
(j i	٧- ليوفير إر عبه البلاميد في تباول الطعام يجب استحدام اللافيات الصحية و عراص صور اللطعام
i)	٨- يعصل عدم عوض مكولك الطعام إلجنب الطلاب التداول الطعلم
è	j j	٩- حماية الطعام البوجود بالمتصنف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب
i)	١٠ تحرين الطعام بشكل أمن وسليم من مستولية العاملين بالمفصف.
i	Ś	١١- الاحتفاظ بالطعام في درجه حرارة مناسبة ينسبب في نلفه ويجعلم غير صالح للأكل
è	j	١٢- يصاح كل يوع من الطعام إلى يوع معاملة وعرص حاص به
6	ń	١٢- بجب فصل الأطعمة البيئة عن الأطعمة للمطهية في مقصف المدرسة
1	,	السوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة معا بلي:
		١- بحتاح التلاميد إلى ليعرر نعكير هم ويدعم حركهم يعاعليه وبشاط طوال اليوم
		ا- غداء ب- ملابس مر 🔷 ج- ادرات
		٢- من أبواع الأطعمة المقبمة في مقصف المدرسة
		أ- السلخنة والباردة ب- المطبوحة والنبتة م ج- جميع ما سيق
		٧ ينم وصبع صورة لصمال صحة وسلامه الطعلم والعاملين في المنصف
		ا- للشهادة الصحية للبطقة الشحصية لشهادة التحرح
		 ١٤- يجب على بالمقصف برئيب الرفوف ورضها بطريقه بجدب النباه التلاميد
		أ- الطلاب ب- أصحاب ح- العاملين
		٥- بحتاج الطعام الي
		ا- العبوات ب- ورق تغليف وأكباس ج- جميع ما سبق
		١- يتم حفظها داخل او عية حفظ محصصة لها
		1- غير المعبأة - كلاهما
		السوال الثالث اجب عن الأسلة التالية :-
		١- لمادا تُعد وجبة القداء الصحية من الأمور المهمة جدا؟

٢- ما هي الأطعمة الموجودة في مقصف مدرستك؟

استلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

		السوال الأول : ضع كلمة (صح) أو (حطأ):-
(ي الماء مع السكر (💎	 ١- يمكن صبح المشراب الطبيعي بمراح الفاكهة مع العبكر والماء أو بنفع الراهور هـ
()	٢- لا يحتوي المعصور الطبيعي على أجراء من لب البرتقال
()	 العصير الصناعي مداقه كمداق البرئقال لكنه ليس برئقالا طازجا
()	 ٤- العصير الصداعي بوجد منه عصدائر فلكهة مركزة
()	٥- العصبين الصداعي لا يحتوي على عصبين طبيعي.
()	 آعد البكهة الصداعية أعلى ثمنًا من المصدر الطبيعي.
()	٧- العصائر الصناعية وانحته أو طعمه لا يشبهل رائحة وطعم البرتقل الطبيعي
(والشراب الصماعي (تعوم المصافح بمعلجة العصيار اللئي، والشراب الصبيعي أو العصافر المركزة.
(ي في الفاكهة و الرهور (٩- تصمع اللكهاب الصماعية في المعمل بالمسجدام مو اد كيميالية موجودة بشكل طبيعي
()	 ١٠- يمكنك أن تعصر بعص الفاكهة مباشرة (لى عصير طبيعي
		السوال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :
		١- من أبواع عصائر البرنقل .
	ج- کلاهما	ا- العصيائر الطبيعية 🖈 🔑 العصيائر الصناعية. 🔑 🔻 🚬
		٢- مصنوع من مرح الفائهة أو عصبير الفائهة المركز أو خلاصة الرهور والعلكم
	ج- كلاهما	ا- العصيائر الطبيعية , ﴿ ب- العصيائر الصناعية
		٣- مصدوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحقظة
	ح- العصلةر الطبيعية المعلنة	أ- العصلار الطبيعية الطارح - العصلار الصداعية
		٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صداعية ولمون صدعى ومؤاد حافظة .
	ح- العصائر الطبيعية المطيه	أ- العصائر الطبيعيه الطازح ب- العصائر الصاعبه
		٥- العصبر لا يعتري على فلكهة أو ر هور طبيعية
	ج- الطبيعية المعلبة	ا- الطبيعية الطاوح ب- الصناعية ﴿
	4.	ا- مصنوع من مادة علونة صحية ونكهة صناعية
	ج- اللَّبِ	اللون المستلعي ب- المواد الحافظة ا
		٧- تعد أرخص ثمدًا من العصير الطبيعي
	ج- الْنَكُهُ الصناعية	اللون الصناعي ب- المواد الحافظة لي
		 ٨- بكور سائل صنف برنفالي وفقح اللور، مدافه سكري جد ، ولم يكهة البرنقال
	ج- العصائر الطبيعية المطبه	ا- العصائر الطبيعية الطارج ب- العصائر الصناعية
	0	الموال الثالث: اجب عن الأسلة التالية:

١- كيف بحنف الشراب الصناعي سكهة العلكهه في الشكل والمدق عن الحصير الطبيعي؟

٢- ادُاكر أدواع الشراب التي يمكنك سلولها؟

		نكهة	المعلقة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الأ
			لسوال الأول : ضع كلمة (صح) أو (حطأ):-
()	ر۔	 عد تحهير الشراب الصداعي يتم تصفيه العصير لإراثة اللب و القشرة و النذو
()	ملة التجشة	ا أولمي مراحل تجهير وتحصير العصير الطبيعي يدهب العصير النقي إلى مرء
()		٢. لا يحتبر العمال جودة العصير اثناء تجهير وتحصير العصير الطبيعي.
()		 أ. يعد الالترام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا دبحل مصنع العصيور.
()		 وتجنب العمال الحوادث من خلال تعلم كيفية استحدام الآلات بشكل منحيح
()		 المحال عبد السكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال والإسطاء ها
()	عروق عروق	١ - العمال يتعاملون بحرص مع المشجات عنا استخدام الحرارة العالية لنجب ال
			لسوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
			ا - أولى مراحل تحصير و تجهيز الفراب الطبيعي المعلب هي السيبيييي
		ج- تسحين العصبير	- تُعسل الفاكهة جيدا. ب- هر س الفاكهة "
			١- عبد تجهيره تعصر الله محصصة العصير وتصعبه لإرالة اللب والقشرة والبذ
		ج- كلاهما	- الشراب الصداعي 💎 🔗 ب- الشراب الطبيعي 📞 🧋 🔻
			٢- تُحلط الأطعمة المحتلفة للفواكة و الألوال المجهره في المعامل مع السكر الصد
		ت ہے۔ کلامسا	- الشراب الصناعي - الشراب الطبيعي المراب الطبيعي المراب
			1- يسمن العصير الطبيعي عد تعليبه
		ج- لمحفظ البكتريا	ـ لتغليل المكبرومات 👚 🗼 ب- لقتل الميكرومات 🐚
			 تعقم إحدى الآلات الرجاجات عبد تجهيز العصاير الصداعي
		ح- لحفظ التكاريا	- لتغليل المكبروبات ب- لفنل الميكروبات
			أ- في يُصلف إلى العصير الماء و السكر
		ج- مرحلة العصر	- مرحلة التحبيّة بالحبير مرحلة الإخبيار 🐡 🤝
			١- ويُحلط السكر بينما يكون السلال حتى لا يعصل فيما بعد
		ح ساھا	بارد ب منجب
			/- تعمل على بطلة فترة صالحبة الشراب
		ح- البكائريا	- الملاة الحفظة ب- النكهة
			٩- تتنل الرجلدات المملوء وإلى المكان الدي توصيع فيه أغطيتها بإحكام لتحد
		ح- السرقة	- النف ب- النفوث
		لدها	 ١٠ تتعبب الموجودة في الرجلجات بنخمر المشر ربات وهد
		ج- الميكروبات	- المادة الحقظة ب- النكهة
			١١٠ العمال يرتدون لحملية المنتج من التلوث
		ج- کلاهما	- غطاه الشعر ب- فقارات
			نسوال الثالث : اجب عن الأسلة التالية :
	۴۶.	بهائي سليم و عالي الجو د	١- ما الحطوات التي يبحدها عمال مصنع المشروبات للباكد من إلى المنتج ال
			the state of the decided by the state of the

أسلة الموضوع ٦: اللين

		السوال الأول: ضع كلمة (صح) أو (حطا):-
()	 ١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي أنن الحاموس في العلم.
()	 ٢- يدخل اللبن في أنو اع كثير ة من المشروبات المصمحة أو يستهلك سائلاً
()	٣- لا يحثوي اللبن على كريو هيدرات أو أملاح معدسة.
()	 ٤- يأتي اللس من الإنقار و الحاموس فقط
()	٥- تعد الأغدام والماعر والابل من المصادر الحيوانية لابتجا الالبان.
()	٣- يعد اللين من المنتجات التي يصبعب التلاعب فيها
()	٧- يمكن للبانعين عديمي الأحلاق وضبع إصناقات حطرة جدا في اللبن،
()	٨- نصاف العور مالين لتعديب قو ام اللين ليصبح منجانسا بعد برع العادة الدهية
()	٩- لتدول لين مىليم تحقق من طعمه ور اتحته وتاريخ اللهاء صىلاحيته
()	١٠ - اللبن الطارج عد غليه تجد فيه رواسب.
()	١١- ادا كان اللبي نقي يندفق دورا ويسرعة من على سطح المرآة
		السوال الثاني: اكتر الإجابة الصحيحة مما يلي:
		١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي
	ج- الوجيك السريعة	ا- اللبن 💝 ب- العصير الصناعي ا
	مشرويات النب المحتلفة	٧- نُصاف إلى الليل الألوال والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب
	ج- لاشئ مما سبق	ا ـ الأولاد ب البلغين ١ ب البلغين ١
		٣- يحتوي اللبل على نسبة عالمية من
	ح- جميع ما سبق	أ- العاصر العائيه والدهون ب- البروئين والعياميات
		£ - يُ <mark>ص</mark> بع من اللبن ستجات عدة وسها "
	ج- کلاهما	ا۔ الربدي ب ب الجبن م
	ب	٥- لا بلعد بصدافته للبن أمر الحطر ، لكنك تدهع كثير ا من المدل مقابل القليل من الله
	ج- النشا	أ- القور مالين ب- الماء -
		٦- ملاة حافظه قوية تحافظ على إيفاه اللبل كأنه طازح ولكنها قد نكول صبارة
	ج- الشا	ا- الفورمالين بدالماء مراس
		إِدا ظَهِر هي اللَّبِي حَلْقة رِ رَقاء أو بنفسجية، فهذه بعني أنه بحنوي على ماده
	ج- النشا	ا- الفورمالين ب- الماء
		اللبن الدي ينحول إلى النون يكون فامندا ومعشوشا ويحتوي على ما
	ج- الأررق	
		السوال الثالث: اجب عن الاسطة التالية:
		1- لماذا يوجد لبن معشوش؟

- ٢- ما هي المواد التي تستحدم لعش اللين ؟
- ٣- كيف يمكن معرفة اللبن المعشوش ؟ انكر طريقة

ا- البغوليات ب- الخضروات ح- الحبوب 19 هي مواد تساعد في نقلبل الالتهابات. أ- مضادات الأكسدة به الدهون ب- الدهون على نسبة علية من البروتين والألياف،

أ- البغرابات ب الغضروات

كال إيلال نصر ١١٠٤٠١٠١ ١١٧٤٠١٠١

ج- الحوب

المهارات المهتية - فعث القامس الايتدائي [1]

١٠٠ تصوي على نسبة منحفضة من البروتين.

التهارات المهية د الصف القاسل الابتاني (١٠)

يه النصروات

ج- الحوب

الد العقوليات

اسملة الموضوع الثاني: الوجبات السريعة والعادات الغذابية غير الصحية

		سح) او (خطا):-	المنوال الأول : ضع كلمة (ه
()	شري,منح	عداء على فائل أحصر ومحشي ورق عب وS	
()	ات السريعة لأنها سريعة التعمير صبح	
()	بأتها طصها رابع وشهي ولبيد صبح	
(عبرا من أمثلة الوحيات الصحية حطا	
(و السريعة لايشعرك بالتلق حطأ	
())	ة الكاير من السعرات العرارية حطأ	٦- تُصرف الرجات المنجأ
())	زهيدة الثمن. خطأ	٧- تعتبر الوجبات السريعة
()	مح صح	أن يزيد الصرر من تناول الوحدات السريعة	
()	السكريات والدهون صح (لمات السريعة هو الهتواديا على كمية كنيزة من	٦- منب الطعم الشهي للرج
()	لعة مح	تمعل الناس سعناه! همه هي رسلة تسويق الد	١٠- تندو الإعلاق منعة وا
())	الوجنات التنزيعه مهمة عداء صبح	١١- نعد النوعية من حطورة
()	ن الوجمة صبح (ت المربعة تومنح علام يحتوي كل عصر مر	١٢- العديد من مطاعم الوحدا
		ة الصحيحة مما ولى :	المعوال الثاني : اختر الإجابة
	كير من قائمة	ر) والنطاطس حجم كنير ، والمشروب غاري ك	
	🦈 ج- الرجعة المسعية	ب- الوجة الحفيفة	ا- الوحنة السريعة
		من المكريك والدهون والملح	٢- تحتري على نسة علية ،
	ج- الوجبة الصحية	ب الوجبة الحبينة ﴿ ﴾	أ- للوجية السريعة
	لاحتيادك من الطقة	و احدة)) من الوحدات السريعة على إحمالي ا	۱- يمكن أن تحتري «رجا
	ح- الأستوعي	ديه الايومي	ا۔ الشهري
		عن الطاقة العلية والدهون والملح والسكر،	۲- هاگ پېيېپېې تلجم
	ح- احقواح	بدسور	533a - 1
		ن الطَّقَة الذي يمدنا بها العناس	۲- بيديورورور هي مقيام
	ح- السعراب المدارسة	ب البيتانيات	ا۔ الدھون
	السريعة	ت من أسف راغة البلن في تباول الوحيات	ا نستر بس
	ج- الإعلانات	بيد المبعو	اً- الجودة
		رجيات المربعة على	٥- يشاهد الناس إعلانات ال

ب المجلات ج- جميع ما سبق

المائلريون و الانتريت

من الطقة والدهور والمبكر والملح

يحب أن تحتار العمامير التي تحتوي على بسنة -

ج- لائنئ مما سبق

ليه مزلقعة

اجمعضت

أسئلة الموضوع ٣؛ المقصف المدرسي

الصوال الأولى: ضع علمة (صح) أي (خطا): ۱- توصع المعروصات في واحهة العرص لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها شكل منظم حدا صح ۲- من الأفصل عدم لصق صور الطعلم الصحي على حدران المقصف حطا ۲- الهنف من لصق صور الطعلم أن يبدو لديدا للطلاب فيشعرون عالجوع وبر عون في تناول العداء الصحي صح() ٤- الأطعمة الساحنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب صح ٥- يعمل طقم المترسى بجد للسكد من جودة الوجبات المقدمة داحل المقصف صح ()

المعلومات المتعلقة على وحدة عشكل واصبح للنت انتباه التلاميد صبح
 المعلومات المتعلقة على وحدة عشكل واصبح للنت الصبحية و عرص صبور للطعام صبح

٧- لتوقير راغله التانميذ في تناول الطعام يحب استحدام الانتئات الصحية و عرض صور الطعام صح
 ٨- يفصل عدم عرض مكومات الطعام لحدب الطلاب لتباول الطعام حطا

٩- حماية الطعام الموجود بالمقصف من العلوثات والحراثيم من مسئولية الطلاب حطأ
 ١٠- تحرين الطعام بشكل امن وسليم من مستولية العاملين بالمقصف صح

١١- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة منامنة يتسب في تلفة وبجعلع غير صفاح للأكل حطأ (

١٢- بحثاج كل بوع من الطعلم الى نوع معاملة وعرص حاص به منح
 ١٢- يحت عصل الأطعمة البيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة منح

السوال الثالي: لختر الاجابة الصحيحة مما يلي: ﴿

۱- بحناح النلاميد إلى . ليعرز تعكير هم ويدعم محركهم بعاطية و شلط طوال اليوم. أم غذاء عداء عداء عدادات

٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .

أ- السلحنة والنازنة ب- جسع ما سو

٣- يتم وصبع صورة . . لصمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف

ا- للنياء المحمة ب- للطقة النحمية ح- لشهادة النحرح

غ- يحب على . . بالمقصف ترئيب الرفوف ورضها بطريقة تحدب الثباه البلاميد.

أ- الطلاب ب- أصحف ح- العاشين

٥- بحناح الطعام الي . . لحماية أصباف الطعام من التلف.

أ- العنوات ت- حدم ما سو

٦- يتم حفظها دلحل او عية حفظ مخصصة لها .

ج- العصائر الطبعة لمعلنة

ح- العصبائر الطنيعية المعلية

ج- الطبيعية المطية

ج، الكيه المساعية

ج۔ للب

أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

السوال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطا):-
١- يمكن صنع الشراب الطنيعي بمرح الفاكهة مع السكر والماء أو ننقع الرهور في الماء مع التنكر صح (
٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجراء من لك البرنقل حطاً
٣- العصير الصناعي مداقه كعداق البرنقل لكنه ليس برنقالا طارحا حطاً
 أ- المصدير السناعي يوجد منه عصدائر فاكهة مركزة, خطأ
٥- العصير الصناعي لا يعتوي على عصير طبيعي صبح
 آعد النكهة السناعية أغلى شئامن العسور الطبيعي, خطأ
٧- العصبائر الصناعية وانحته أو طعمه لا يشبهل وابحة وطعم البرئقل الطنيعي صبح (
٨- تقوم المصابع بمعلجة العصير النقيء والشراب الطبيعي او العصائر المركزة، والشراب الصناعي صح(
٩- تُصبع النكهات الصناعية في المعمل باستحدام مواد كيميانية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والرهور رصح (
١- يمكنك أن تعصر بعص الفكية مناشرة إلى عصير طنيعي صبح

الموال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- من أنواع عسائر البرتقال

المعاد

ح-کالاهما ب، العصلار الصناعية أد العصائر الطبيعية

٢- مصنوع من مرح الفكهة أو عصير الفلكهة المركز أو خلاصة الرهور والسكر

-- كلاهما أ- العصائر الطبيعة - ب- العصائر الصناعية

٣- مصنوعا من عصير البرئقال والسكر والماه والمواد الحافظة

أ- العصائر الطنعية الطارح ساء العصبائر المساعية

٤- بحوي على ماء وسكر وبكية مساعبة ولون مساعي ومواد حافظة أ- العصائر العلبيعية الطارح ب، العصائر الصياعية

٥- العصير . . لا يحتوي على فلكية أو زهور طبيعية.

أ- الطبيعية الطارح نبوه المخاعبة

٦- مصنوع من مادة مأونة صحية ونكهة صناعية .

يه المواد الحقظة لللون الصنباعي

٧- ثعد أرخص ثمثًا من العصور الطبيعي.

بء المواد الحافظة اللون الصناعي

٨- يكون سائل صباف برئقالي وفائح اللون، منافه سكري جدا، وله بكهة البرنقال.

ح- العصبائر الطبيعية المعلبة ب- العصائر المناعية أ- العصائر الطنبعية الطارح...

أسلة الموضوع ٥: جولة باخل مصنع شراب القاكهة

المدوال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطا):-

عد تمهير الشراب الصداعي يم تصعبه العصير لإرالة اللب والقشرة والبدور حطأ ٢. أولى مراحل تجهير وتحصير العصير الطبيعي بدهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة حطاً

لا يحدر العمال جودة العصير اثناه تجهير وتحصير العصير الطنيعي صح

٤ بعد الألترام بكافة الندائير الصحية أمر صروري حدا داحل مصبع العصبر صح

فيهرات تمهية - لعبق القاس لانتاس - (1)

مثمنة فكوارزمي ليعيمنه	
	The second state for the second of the second
	 بنحت العمل الحوادث من خلال تعلم كبنية استخدام الآلات بشكل صح عد اسكاف كمبات من العصير على الأرص بتركها العمال و لا بنطاء المدال و المسال و
	٧ العمل بتعاملون بحرص مع المتحات عد اسحدام الحرارة العلية لتحد
	السوال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يثي :
	١- أولى مراحل تحصير وتحهير الشراب الطبيعي المعلب هي
ح- شيمين العصير	العبال الملكية عدا ألم الله المرس العلكية
_	٣- عد تجهير م تعصر الله معصصة العصير و تصليه لإراله اللب والفشرة
	أ- الشراب الصناعي المناعي المراب الطبيعي
	٣- تحلط الأطعمة المحتلفة للعواكه والألوان المجهرة في المعامل مع السكر
ج- کلاهما	ا الشراب الصناعي المراب الطبيعي
ج- لحفظ البكتريا	 ٤- بسخر العصير الطندعي عد تعليه أ- لتقليل المكيرومات بدر لدل السكرومات
ع- تعد البيدرية	ه- تعلم إحدى الآلات الرحاحات عند تجهير العصير الصنباعي
ج- لحفظ التكتريا	النقلل المكروك بالمروب
	٦- قي يُصلف الي العصير الماء والسكر.
ح-مرحلة العمس	ا-مرحله العندار بدمرحله الاحتدار
	٧- وأيحلط المنكر بوسما يكون المناقل حتى لا يفصل فنهما تعد
ح- بلجا	ا ا داد د د د د د د د د د د د د د د د د
1 45 1	٨- تسل على إطالة فترة صلاحية الشراب.
ے۔ البکتریا	أ- المادة الحفظة من المحادث المملوءة إلى المكان الدي توصيع فيه أعطيتها الحكام لذ
حت ج- السرفة	ا - النف الرحمة المعلومة إلى المحال الذي توضيع فيه المحارثية بهمتم الد أ- النف
	١٠- تتسبب الموجودة في الرَّحلجات بتحمر المشروبات
ح- الميكروبات	أ- المادة الحفظة ب- الكية
	١١- العمل يرتنون لحملية المتح من البلوث
ح-كلاهما	ا- غطاه الشعر بالمساور المساور
***********	1 ** 2 * 2 * 3 * * 2 2 3 7 * 2 2 7 * * * * * * * * * * * * * * *
	استلة الموضوع ٢: اللين
	السوال الاول: ضع كلمة (صح) أو (خطا):-
()	١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي أبن الحاموس في العلم خطأ
() ===	٧- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك ساتلاً م
()	٣- لا يحتري اللبن على كريو هيدرات أوأملاح معدنية خطأ
()	 إلى المابن من الانفار والحاموس تشطيخطاً
()	الأعلم والماعر والإبل من المصادر الجوانية لابتحا الإلبان صح
()	٦- وحد اللبن من المنتجات التي يصمعب التلاعب فيها خطأ
()	٧- يمكن للنقعين عديمي الأحلاق وصبع إصافات حطرة حدا في اللن مصبح
	٨- تصلف الدور ملين لتعديل قوام اللين ليصنح متحلسا بعد برع المادة المه
()	٩- لتباول لن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريح انتهاه صبالحبته صبح
()	١٠٠ اللبن الطازج عند غلبة تجدنيه رواسب خطأ
(-)	الله الله الله الله الله الله الله الله
-1-18V1-117-man	قبهرات تمهية - العبد النجس الباني (٥) عند ايلال

ح- الرجيك السريعة

ح- لاشي مما سبق

ح، همان مانساق

مشروبات اللس المحتلفة

السوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ- اللبن المناعي

٢- تُصلف إلى اللب الألوان والبكهات والمحلبات الصداعية كي يحت

أد الأولاد بده البالغين

۳<u>۔ يحثري</u> اللبن على نسبة علية من

أ- الحاصر الحابة والدهون ب- البرونين والبداميدات

أعمد من اللس منتجات عدة ومنها

أ- الريادي يه الحس ح- كلاهما

٥- لا يُعد إصافه للس أمرا حطراه لكك تنفع كثيرا من المل مقفل القليل من اللس.

أ- الفررماين ب- الماه - ع- النشا

٦- مادة حفظة قوية تحفظ على إبقاء اللبل كأنه طازح ولكنها قد تكول صارة

أ- الفورماين ج- الشاه ح- الشا

إنا طهر في اللس حلفة ررقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة . . .

أ- للنورماين ب- الماء ح- النشا

اللبن الذي يتحول إلى اللون يكون على مادة النشا

أ- الأبيض ب- الأصغر في الأزرق





		س١: صبع علامة (٧) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الحطنة . −
. ()	١ - تعتبر الحضروات الورقية الحصراء بوعا من البروتين الحيواني .
. ()	٢ - الوجبة العدائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي .
. ()	٣ – الاشحاص السائيون المتواربون بأكلون منتجات الألبان .
٠()	٤ - مكسرات البندق من البدائل المباتية التي تعبّر مصدرا جيدا للبروئين .
٠ ()	٥ – تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية .
٠()	٦ – الوجبات السريعة تحتوي علي سبة كبيرة من الدهون .
٠ ()	٧ - شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصبابة بالأبيميا .
. ()	٨ – يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تتاولها بدلا من الوجبات السريعة .
.(,)	٩ - يفصل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية ،
. ()	١٠ – تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منحفضة .
٠()	١١ – تساعد اللحوم علي عملية الهضم .
٠()	١٢ – تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي الأجسامنا .
٠ ()	١٣ – يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء .
. ()	١٤ – عرص الطعام بشكل جداب يحتاج إلي بعص التفكير الإبداعي .
٠()	١٥ – يتم تخرين جميع الأتواع من السلع بنفس الطريقة .
- ()	١٦ – وجود الشهادة الصحية للمقصف غير صرورية .
. ()	١٧ – ترتيب الرفوف بشكل جداب من طرق عرص السلع الماجحة .
٠ ()	١٨ – درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام .
٠()	١٩ - العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير العاكهة المركر والمسكر .
٠ ()	٢٠ - يتم إصافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطارح .
. ()	٢١ – نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من العاكهة .
٠ ()	٢٢ - الشراب الصداعي يحتوي على ألوان ومكهات صداعية .

التواصل والاستفسارات

العداد الأستاد / ﴿

اجمد فتجي المراكبي



Timen

The second secon

- ()	٣٣ - النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي .
. ()	٢٤ - العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية .
. ()	٢٥ – غطاء الرأس والقعازات التي يرتديها المعمال صبرورية لحماية المنتج .
. ()	٢٦ – تعبنة المشروبات في الرجاجات هي المرحلة الاولى في عملية النصميع .
. ()	٢٧ – إضافة المواد الحافطة للشراب المصنع أمر غير صروري .
٠()	٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل العاكهة .
+ ()	٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة .
. ()	٣٠ - عدم ترك العصبير المسكب على الأرص أحد احتياطات السلامة في المصمع .
. ()	٣١ – يدخل اللبن في صماعة العديد من المنتجات مثل الريادي :
+ ()	٣٢ – الأبقار هي المصدر الموحيد للبن .
. ()	٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
. ()	٣٤ - التأكد من تاريح صلاحية منتجات الألبان من الأمور الصرورية .
. ()	٣٥ - وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبل تدل علي أن اللبل طارج .
. ()	٣٦ – مادة النشأ تعتبر من المواد الحافظة الذي تضاف للبن .
٠ ()	٣٧ – عملية حفظ الطعام نتم في المصابع فقط .
٠()	٣٨ – التجعيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام .
. ()	٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإصناقة المواد الحافظة عند تحرين الطعام .
٠ ()	 ٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الدي له رائحة سيئة .
. ()	١٤ - يجب التحقق من تاريخ النهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات .
. ()	٢٤ - يعد النَّجعيف في الشمس أحد طرق تجعيف الأطعمة في المدرل.
٠ ()	٢٢ – الخطأ الذي يحدث عند حفط الطعام يتسبب في نمو العفن.
. ()	\$ \$ - عد وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر الإعادة هذا المنتج .

التواصل والاستفسارات

العداد الاستادا

اجمد عنجي المراكبي

سيست البروفيسور

س ٢ : احتر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين : -

```
١ – تعد .....انفضل مصدر للبروتين النباتي .
                 ( الخضروات - البقوليات - اللحوم - منتجات الألبان ) .
                              ٢ - الإفراط في تتاول ...... ١ الإفراط في تتاول ....
                ( العاكهة – الخضروات – البقوليات – المنتجات الحيوانية ) .
                                             ٣ – الوجبة النباتية الصرف تحتوى على.....
                        ( الأرز - اللحوم - النجاج - البيض ) .
     .....هي التي تحتار بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية .
                                                                     ءُ – الشحصية...
                      ( العاطعية – العصبية – النباتية – الجذابة ) ،
                                            ٥ – تعتبر .....من البدائل الببائية .
         ( اللحوم المشوية - الحبوب الكاملة - الأسماك المقلية - الأجبان البيضاء ) .
                           ٦- تناول الحصروات الورقية الحضراء يساعد على الشعور ب.....
                      ( الاسترحاء - الحزن - العصب - التوتر ) .
                              ٧ - تعتبر ..... بها العذاء .
           ( الطاقة الحرارية - السبة المنوية - السعرات الحرارية - درجة الحرارة ) .

 ٨ – بظهر الأشخاص في إعلامات الوجبة السريعة وهم.......

                      ( معداء – نانمين – غاضبين – متشانمين ) .
                        ٩ - تحتوي الوجبات،....على الكثير من السعرات الحرارية .
                      ( الصحية – المشوية – المسلوقة – السريعة ) .
١٠ – لابد من احتيار الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من....الدهون والسكر والملح.
                      ( منحفضة — عالية — صحمة — متوسطة ) .
                       ١١ – يعتبر .....من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .
         ( تناول العاكهة - شرب المياه العارية - شوي الطعام - ممارسة الرياصة ) .
              ١٢ - تتاول وجبات تحتوي على نسبة عالية من.....يصر بصحة الأنسان .
                    ( الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون ) .
```

للتواصل والاستفسارات

[[عداد الاستاذ]]

اجمد فتجي المراكبي

سيسة البروفيسور

```
١٣ - وصبع الطعام في حرائل دات واجهة .....يحمى الطعام من الحشرات .
                      ( خشبية – زجاجية – مكشوفة – حديدية ) ،
                                   ١٤ – لابد من استحدام.................. الطعام .
           ( ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس التعليف ) .
                          ١٥ - تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على....الانتباه .
                        ( جذب – تشتیت – توزیع – تفریق ) ،
١٦ - عند عرص الطعام في المقصف يجب وصبع صور الطعام.....على جدران المقصف .
                   ( العاسد - غير الصحى - الصحى - الصار ) .
    ١٧ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة......عند تحرينه في مقصف المدرسة .
                      ( عالية – منخفضة = العليان، ﴿ مُناسِبَهُ ) .
   ١٨ – وصبع صورة الشهادة......يصمن صبحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
                     ( الجامعية - البنكية - الصحية - العلمية ) .
                         ١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب........
              ( الطبيعي المعلب - الطبيعي الطارج - الصناعي - العاسد ) .
                       · ٢ - تقوم .....بمعالجة العصمير الطبيعي والشراب الطبيعي .
                   ( المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس ) .
              ٢١ – الشراب....مذاقه كمذاق العاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .
      ( الصداعي الفائح - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطارج - الصداعي المخزن ) .
             ٢٢ – المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوى على أجراء منها .
          ( العازية - الصناعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة ) .
                                  ٢٣ – تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير .....
                  (الصناعي - الطبيعي - العاسد - غير الصحي).
                                       ٢٤ - يجب .....العصير لقتل الميكروبات .
```

(تجمید - شرب - رمی - تسحین) .

التواصل والاستفسارات

[إعداد الاستاذ]

اجمد فتجي المراكبي

سست البروفيسور

```
٢٥ - عند إصافة .....اللي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .
                        ( الملح - السكر - البهارات - القرفة ) .
         ٢٦ - الميكروبات الموجودة في الرجاجات تتسبب في.....المشروبات وفسادها .
                         ( عصر - غليان - تخمر - تبحر ) .
                         ٢٧ - عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا....العاكهة .
                        ( غسل - تخرين - هرس - تسخين ) .

 ٢٨ – نحتاج إلى.....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور .

                        ( غسل - تصنية - غليان - تحرين ) .
                                   ٢٩ - الشراب،،،،،،،،،،،،،،،، اللون ومداقه سكري جداج
               ( الطبيعي المعلب - الطازج = الصناعي المعلب → العاسد ) .
                         ٣٠ - إصافة ......لشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .
           ( الملح والسكر - المواد الحافظة - المواد الصلبة - الليمون والنعباع ) .
                         ٣١ – يدحل ......في صماعة العديد من المنتجات مثل الجبن ،
                       (السمك - الخضار - اللبن - الجميري).
      ٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إصافة ......ديث يتم الحصول على القليل من اللبن .
                      ( السكر – الماء – الجبن – السمن ) ،
                                      ٣٣ - يتم احتبار اللبن عن طريق الغلى حتى......
                        ( يتبخر - يتحثر - يتجمد - ينصح ) ،
               ٣٤ - يتم إصافة .....للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون صارة .
                       ( النشا - الثلج - الغورمالين - الزبادي ) .
٣٥ – عند إضافة بعص القطرات من.....يتحول اللبن المصاف إليه النشا إلى اللون الأزرق.
                 ( صبعة اليود - حمض الكبريتيك - الماء - العصير ) .
```

التواصل والاستفسارات

6058940

(بيضاء – دهبية – صفراء – متجبنة) .

٣٦ – بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب......فهذا يعني أن اللبن غير طازج ،

إعداد الاستنادا 🖰

أجمد فتحي المراخبي

سيبين البروفيسور



٣٧ - عمليةتقوم بإراثة الرطوبة من الأطعمة .

(السلق - الطهى - الغلى - التجفيف) .

٣٨ – يكون المنتج العدائي......إذا احتوي السائل الموجود به على فقاعات .

(غير صحي - صحيا - طارجا - جيدا) ،

٣٩ – الأحطاء التي تحدث أثناء حفط الطعام تتسبب في......

(زيادة الجودة - تماسك القوام - نمو البكتيريا - زيادة الكمية) .

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ.....

(الكتب - الطعام - اللبن - الحلوي) .

ا ٤ - يتم استخدام حمض الستريك كنوع من الموادعند حفظ الطعام .

(الحافظة - السكرية - الصلبة - المالحة) .

٤٢ - عملية تجعيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة......

(معتدلة – باردة – منحفضة – عالية) .

27 - يقوم جهازبإرسال معتشين إلى المصمع للتحقق من سبب عدم سلامة المستج العذائي .

(الشرطة - حماية المستهلك - الدولة - البيئة) ،

س ٣ : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : -

١ - (البقوليات - السابول المتواربول - الشدي - اللحوم - لبابيول المصرف)

١ – تحتوي.......... على دهون غير صحية .

٢ - الأشحاص الدين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم.....

٣ - تعتبر المعيدة للجسم ... البدائل النبائية المعيدة للجسم .

٤ - الأشحاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم......

التواصل والاستفسارات

[[عداد الاستاذ]]

اجمد فتجي المراكبي

rimm on





٢ – (المحشي – الوجبات السريعة – العينامينات – الشاي – البيترا)
۱ – لايفصل شرببعد الأكل مباشرة .
٢ – تعد الوجبات السريعة .
٣ – تحتويعلي نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .
ة – يعتبر من الوجبات الصحية للأنسان .
<
٣ - (غير المعدة + عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية)
١ - التفكيريساعد على عرص الطعام بشكل جداب وسليم .
٢ - لابد من حفظ الأطعمة
٣ – عند تحرين الطعام يجب تحصيصنلأطعمة الساحنة وأحري للأطعمة الباردة .
 خراش الطعام ذات الواجهة الرجاجية تحمي الطعام من التعرص ل

 ٤ - (ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس)
١ – يجب علي العمال ارتداء غطاء الشعر والقفارات لحماية المنتج من
٢ – تتحرك الرجاجات أسفل السير المتحرك ليتم
٣ – عند تحصير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقومالفاكهة .
ة – بحب على العمال تحنب الحروق عند استحدام

التواصل والاستفسارات

[إعداد الاستاذل]

أجمد فتجي المراكبي





٥ - (العورمالين - اللس - الأنقر - المادة الدهبية - الدجاح) .

- ١ يصاف النشأ لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نرع......منه .
 - ٢ يعتبر النتي يسهل غشها .
 - ٣ يحافظ حافظة قوية .
 - ة يمكن الحصول على اللبل من.......

س 🕏 : صوب ماتحنه حط . –

- ١ يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية .
- ٢ يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنرل .
- ٣ الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجراء من الفاكهة .
- ٤ يحتوي الشراب الصداعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية .

❖ تابعونا مع 47 ألف عبر جروبنا علي الفيس بوك ← مستر أحمد
 المراكبي بروفيسور الجغرافيا جميع المراحل

المراجعة متاحة مجابا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات
 الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد الله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهندي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "

التواصل والاستفسارات

[إعداد الاستاذ [4

اجمد فتجي المراكبي

01016058940







		OCTATION OF		7
tel to 1	0 1 [(0) (8)	t to	0.11/2318	

	س١ : صبع علامة (٧) أمام العبرة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبرة الحاطئة
. (×)	١ - تعتبر الحضروات الورقية الحصراء نوعا من البروئين الحيواني .
· (×)	٢ - الوجبة العدائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي .
→ (✓)	٣ – الاشحاص المباتيون المتواربون يأكلون منتجات الألبان .
→ (✓)	٤ - مكسرات البيدق من البدائل البياتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين .
+(✓)	٥ - تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية .
.(✓)	٦ - الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون ?
+(✓)	٧ - شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا .
. (🗸)	 ٨ - يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تتاولها بدلا من الوجبات السريعة .
. (×)	٩ - يفصل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية .
·(×)	١٠ – تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منحفضة .
.(×)	١١ - تساعد اللحوم على عملية الهضم .
·(×)	١٢ – تتاول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي الأجسامنا .
·(×)	١٣ – يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء .
(✓)	١٤ – عرص الطعام بشكل جداب يحتاج إلي بعص التفكير الإبداعي .
. (×)	١٥ – يتم تخرين جميع الأثواع من السلع بنفس الطريقة .
+(×)	١٦ – وجود الشهادة الصحية للمقصف غير صرورية ،
· (🗸)	١٧ – ترتيب الرفوف بشكل جداب من طرق عرض السلع الناجحة .
→ (✓)	١٨ – درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام .
· (🗸)	١٩ - العصائر الطبيعية مصنوعة من عصبير العاكهة المركر والمسكر .

٠٠ - يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج .

٢١ - نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من العاكهة .

٢٢ - الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية .

التواصل والاستفسارات

[[إعداد الاستاذ][

أجمد فتحي المراكبي



	fin
/3	Janua d

· (>)	٣٣ - النكهات الصناعية أعلى ثمنا من العصير الطبيعي .
. (×)	٢٤ – العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية .
+(✓)	٢٥ - غطاء الرأس والقعازات التي يرتديها العمال صرورية لحماية المنتج .
. (×)	٢٦ – تعبنة المشروبات في الرجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصميع.
·(>)	٢٧ – إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير صروري .
· (🗸)	٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غمل العاكهة .
· (🗸)	٢٩ - يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الآت خاصة .
· (🗸)	٣٠ - عدم ترك العصير المسكب على الأرص أحد احتياطات السلامة في المصدع.
.(*)	٣١ – يدخل اللبن في صماعة العديد من المنتجات مثل الريادي :
. (×)	٣٢ – الأبقار هي المصدر الموحيد للبن .
· (🗸)	٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل عشها .
.(✓)	٣٤ - التأكد من تاريح صلاحية منتجات الألبان من الأمور الصرورية .
. (×)	٣٥ - وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبل تدل علي أن اللبل طارج .
. (×)	٣٦ – مادة النشأ تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن .
. (×)	٣٧ – عملية حفظ الطعام نتم في المصابع فقط .
·(<)	٣٨ – التجعيف والتجمرد أحد طرق حفظ الطعام .
· (✓)	٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإصنافة المواد الحافظة عند تحرين الطعام .
·(✓)	٤٠ - المنتج الغذائي الصحي هو الدي له رائحة سينة .
. (×)	١٤ – يجب التحقق من تاريخ التهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات .
· (🗸)	27 - يعد النَّجعيف في الشمس أحد طرق تجعيف الأطعمة في المدرل.
.(✓)	٤٣ - الخطأ الذي يحدث عند حفط الطعام يتسبب في نمو العفن.
. (✓)	\$ \$ - عند رجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر الإعادة هذا المنتج .

التواصل والاستفسارات

إعداد الاستادا

01016058940

اجمد فتحي المراكبي

سست البروفيسور،

س ٢ : احتر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين : -

```
١ - تعد..... النباتي .
                 ( الخضروات - البقوليات - اللحوم - منتجات الألبال ) .
                             ٢ - الإفراط في تتاول....... الإفراط في تتاول.....
               ( العاكهة – الخضروات – البقوليات – المستجت الحيوانية ) .
                                           ٣ – الوجبة البائية الصرف تحتوى على......
                       ( الأرز - اللحوم - النجاج - البيض ) .
     ءُ – الشخصية.....هي التي تحتار بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية .
                      ( العاطعية – العصبية – النباتية – الجدابة ) ،

    تعتبر .....من البدائل الببائية ...

         ( اللحوم المشوية - الحبوب الكاملة - الأسماك المقلية - الأجبان البيضاء ) .
                          ٦- تناول الحصروات الورقية الحضواء يساعد على الشعور ب.....
                      ( الاسترحاء - الحزن - العصب - التوتر ) .
                             ٧ - تعتبر ...... بها العذاء .
          ( الطاقة الحرارية - السبة المنوية - السعرات الحرارية - درجة الحرارة ) .

 ٨ - يطهر الأشخاص في إعلامات الوجبة السريعة وهم......

                     ( سعداء - نانمين - غاضبين - متشانمين ) .
                        ٩ - تحتوي الوجبات.....على الكثير من السعرات الحرارية .
                     ( الصحية – المشوية – المسلوقة – السريعة ) .
١٠ – لابد من احتيار الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من....الدهون والسكر والملح.
                     ( منحوصة — عالية — صحمة — متوسطة ) .
```

١١ – يعتبرمن العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

(تناول العاكهة - شرب لميه العارية - شوي الطعام - ممارسة الرياصة) .

١٢ - تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية منيصر بصحة الأنسان .

(الألياف - الفيتامينات - الكالسيوم - الدهون) .

التواصل والاستفسارات

[[عداد الاستاذ]]

أجمد فتحي المراكبي

سست البروفيسور

```
١٣ – وصبع الطعام في حرائل دات واجهة .....يحمى الطعام من الحشرات .
                      ( خشبية – زجاجية – مكشوفة – حديدية ) .
                                   ١٤ - لابد من استخدام ................
           ( ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكيس النعليف ) .
                          ١٥ – تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على....الانتباه .
                        ( جذب – تشتیت – توزیع – تفریق ) ،
١٦ – عند عرض الطعام في المقصف يجب وصنع صنور الطعام.....على جدران المقصف .
                   ( العاسد - غير الصحى - الصحى - الصار ) .
    ١٧ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة......عند تحرينه في مقصف المدرسة .
                      ( عالية – منخفضة = العليان، – مناسبة ) .
   ١٨ – وصبع صورة الشهادة......يصيمن صبحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
                     ( الجامعية - البنكية - الصحية - العلمية ) .

 ١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب.....

              ( الطبيعي المعلب - الطبيعي الطارح - الصناعي - العاسد ) .
                       ٢٠ - تقوم.....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .
                   ( المصابع – النوادي – المستشفيات – المدارس ) ،
              ٢١ - الشراب....مذاقه كمذاق العاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .
      ( الصداعي العائح - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطارج - الصداعي المخرن ) .
            ٢٢ – المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوى على أجراء منها .
          ( العازية - الصماعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة ) .
                                  ٢٣ – تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير .....
                  ( الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي ) .
                                      ٢٤ - يجب .....العصير لقتل الميكروبات .
                        ( تجمید - شرب - رمی - تسحین ) .
```

التواصل والاستفسارات

[إعداد الاستاذ]

اجمد فتجي المراخبي

سست البروفيسور

```
    ٢٥ – عند إصافة......إلي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .
    ( الملح – السكر – البهارات – القرفة ) .
    ٢٦ – الميكروبات الموجودة في الرجاجات تتسبب في.........المشروبات وفسادها .
```

٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إصافة حيث يتم الحصول على القليل من اللبن .

٣٣ - يتم احتبار اللبن عن طريق الغلى حتى....

٣٤ - يتم إصافةللألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون صارة .

٣٥ - عند إصافة بعص القطرات منيتحول اللبن المصاف إليه النشا إلى اللون الأزرق .

٣٦ – بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب......فهذا يعني أن اللبن غير طازج .

التواصل والاستفسارات

إعداد الإستاد / ﴿

اجمد فتحي المراكبي

سيسان البروفيسور



٣٧ - عمليةتقوم بإراثة الرطوبة من الأطعمة .

(السلق – الطهى – الغلى – التجويف) .

٣٨ – يكون المنتج العدائي......إذا احتوي السائل الموجود به على فقاعات .

(غير صحى - صحيا - طارجا - جيدا) ،

٣٩ – الأحطاء التي تحدث أثناء حفط الطعام نتسبب في.....

(زيادة الجودة - تماسك القوام - نمو البكتيريا - زيادة الكمية) .

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ......

(الكتب - الطعام - اللبن - الحاوي) .

ا \$ - يتم استحدام حمض الستريك كنوع من المواد.....عند حفظ الطعام .

(المحطة - السكرية - الصلبة - المالحة) .

٤٢ - عملية تجعيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة........

(معتدلة – باردة – منحفضة – عالية) .

٣٤ - يقوم جهاربإرسال معتشين إلى المصمع للتحقق من سبب عدم سلامة الممتح العذائي .

(الشرطة - حماية المستهلك - الدولة - البيئة) ،

س ٣ : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : -

١ - (البقوليات - السابول التواريول - الشاي - اللحوم - لبسيول الصرف)

١ - تحتوي اللحوم على دهون غير صحية .

٢ - الأشحاص الدين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم السانيون المتواربون .

٣ - تعتبر البقوليات من البدائل النباتية المفيدة للجمع .

٤ – الأشحاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم السائيون الصرف .

للتواصل والاستفسارات

[[عداد الإستاذ]]

أجمد فتجي المراكبي

سست البروفيسور



- ١ لايفصل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .
 - ٢ تعد البيئزا من الوجبات السريعة .
- ٣ تحتوي الوجبت السريعة على بسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .
 - ٤ يعتبر المحشى من الوجبات الصحية للأنسان.

٣ - (غير المعادة - عبوت - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية)

- ١ التفكير إداعي يساعد على عرض الطعام بشكل جداب وسليم .
 - ٢ لابد من حفظ الأطعمة غير المعبأة داحل أوعية حاصمة .
- ٣ عند تحرين الطعام يجب تحصيص عبوات للأطعمة الساخية وأحرى للأطعمة الباردة .
 - ٤ حرائل الطعام ذات الواجهة الرجاجية تحمى الطعام من التعرص ل الحشرات .

٤ - (ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس)

- ١ يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفارات لحماية المنتج من تكوث ،
 - ٢ تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصبير .
- ٣ عند تحصير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم بهرس الفاكهة .
 - ة يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

التواصل والاستفسارات

إعداد الاستاد*ا* / المراحب

سيسان البروفيسور



العورمالين - اللبن - الأبقار - المادة الدهبية - الدجاج).

- ١ يصاف النشأ لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد برع المدة الدهبية منه .
 - ٢ يعتبر اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
 - ٣ يحافظ العورمالين على اللبن طارج وهو مادة حافظة قوية .
 - غ يمكن الحصول على اللبن من الأبقار .

س ٤ : صوب ماتحته حط : -

- ١ يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية . الصناعي
- ٢ يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المعرل ، المء
- ٣ الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجراء من الفاكهة ، الطاح
- ٤ يحتوي الشراب الصداعى على ماء وسكر ونكهات طبيعية . صدعية

❖ تابعونا مع 47 ألف عبر جروبنا علي الفيس بوك ← مستر أحمد
 المراكبي بروفيسور الجغرافيا جميع المراحل

♦ المراجعة متاحة مجابا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات
 الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد بله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهندي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينًا الخير وان يرزقنًا ويهدينًا ال<mark>ي كل خير</mark> لما يحب ويرضي "

التواصل والاستفسارات

أعداد الاستنادات

أجمد فتجي المراكبي



امتحان شهر فيراير 2022 / 023			محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	العهازات العهثية	a.	إدارة بالتعليمي
			مدرسة
	نمرذج (1)		
	بات المعطاة ; ــ	ً من بين الاجا	اختر الإجابة الصحيحا
•	رسی	بالمقصف الما	1. من قوانم البضائع
(ج) طماطم (د) ادوات مدرسية	(ب) دچاج مظی	(انا) زیت	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR
	• •••••••	بنين النباشي	2. أفضل مصدر للبرو
(ج) البقول (د) الخضراوات	المكسرات (المكسرات ((١) الحيوب	
• • • •	على الشعور يـ	الورقية يساع	3. تقاول الخضراوات
ج) التوتر (د) الحزن	اء (ب) ولغضب	(أ) الإسترخ	
اسعرات الحرارية .	على الكثير من ا	++ +1+++ +	4. تحتوى الوجبات
ع المسلوقة (د) السريعة	(ب) الصحية ((أ) المشوية	
من الدهون والسكر والمتح .	ی علی نسبهٔ	جبات التي تحتر	5. لايد من اختيار الو
ج) عالية 💮 🎉 د) متوسطة	ة (ب)ضخمة ((i) متخلط	
			اسم الطالب ا
			اللصل /

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	ارة التعليمية
		درسة
	نموذج (2)	
	الاجابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بين
P *****	وی علی	1. الوجبة الثباتية الصرف تحا
بيض (د) الأرز	اج (ب) اللحوم (ج) ال	الدج
ماً عن البروتينات الحيوانية .	هي التي تختار بدانل عوض	2. الشخصية
العاطفية (د) الجذابة	العصبية (ج) العصبية	(أ) النب
•	الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء	3. تعتبر مقیاس
نسبة المنوية (د) السعرات الحرارية	(ب) الطاقة الحرارية (ج)الا	(أ) درجة الحرارة
عها التاس .	ن العادات غير الصحية التي يت	4. يعتبر مر
ارسة الرياضة (د) شرب المياه الغازية	(ب) شوى الطعام (ج) مم	(أ) تتاول القاكهة
لطعام من الحشرات .	واجهة يحمى ا	5. وضع الطعام في خزائن ذات
يدية (د)خشبية	ب) زجاجية (ج) حد	(۱) مکشوفة (۱
		أسم الطالب /
		القصار /

╭┷╤┷╤┷╤┷╤┷╤┷╤┷╤┷╤┷╤┷╤┷╤┷╤┷

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		ىدرسىة
	نموذج (3)	
	ات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجاب
	. لحماية الطعام	1. لابد من استخدام
ع)ورق المجلات (د) أكياس التغليف	امة (ب) ورق الطباعة(ج	(أ) أكياس القم
. 4	داخل أوعية خاص	2. لابد من حفظ الأطعمة
) البلاستيكية (د) المنخفضة	بأة (ب) الورقية (ج	(أ) غير المع
طعام والعاملين في المقصف المدرسي .	يضمن صحة وسلامة الد	3. وضع صوره الشهادة
) الصحية (د) البنكية	(ب) الجامعية (ب	(أ) العلمية
	ب استخدام خزائن ذات واج	4. عند عرض الطعام في المقصف يج
) حديدية	(ب) سوداء (ج	(أ) ملونة
ثات والجرائيم.	، أمن للحفاظ عليه من الملو	5. يجب الطعام بشكل
ج) أكل المي	(ب) تخزین (ر	(أ) عصر
		أسم الطالب /
		القصل /

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		مدرسة
	نموذج (4)	
	إجابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بين الا
بة حفظ مخصصة	داخل أوعي	1. الأطعمة غير المعبأة يتم
(ج) تبریدها (د) رمیها	تسخينها (ب) تخزينها (
الاثتباء .	يعمل على	2. تقديم الطعام في اطباق ملونة
(ج) جنب (د) تقریق	توزيع (ب) تشتيت (
	ى على دهون غير صحية .	3. المنتجاتتحتو
(ج) الحيوانية (د) الورقية	لصناعية (ب) النباتية	B (i)
	، الكثير من	4. تحتوى الوجبات السريعة على
ج)الفيتامينات (د) السعرات الحراريا	لعام الصحى (ب) المعادن (عا (i)
	روتينات الحيوانية .	5. يعتبر من البر
(ج) البيض (له)المحشى	نبسنة (ب) الفراولة	(1)
C)		
		أسم الطائب /
	***************************************	القصل /
	4.0	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتداني	المهارات المهتية	إدارة التعليمية
		هدرسة
	نموذج (1)	
	ن الإجابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بير
ت.مدرسية	ف المدرسيادواد	1. من قوانم البضانع بالمقص
ج) طماطم (د) ادوات مدرسية	زیت (ب) نجاج مقلی ((1)
	البقول البقول	2. أفضل مصدر للبروتين النبا
ج) البقول (د) الخضراوات		
ييترخاء	يساعد عنى الشعور بـا لــــــــــــــــــــــــــــــــــ	3. نتاول الخضراوات الورقية
ع) التوتر (د) الحزن	استرخاء (ب) الغضب (ج	n(i)
عرات الحرارية .	البحكة على الكثير من الس	4. تحتوى الوجبات المهيم
ع) المسلوقة (د) السريعة	مشوية (ب)الصحية (21 (i)
يضية من الدهون والسكر والعلع .	الى تحتوى عنى نسبة منخن	5. لابد من اختيار الوجبات الت
عالية الدا متوسطة	سنخفضة (ب)ضخمة (ج	(i)
	***********	أمم الطالب /
		القصل /

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتداني	المهارات المهنية	إدارة التعليمية
		مدرسة
	نمرذج (2)	
•		اختر الاجابة الصحيحة من بين 1. الوجبة الثباتية الصرف تد
	اج (ب) اللحوم (ج) الي	and the Ch
عن البروتينات الحيوانية	التي تختار بدالل عوضاً	2. الشخصية النبالي
عاطفية (د) الجذابة	باتية (ب) العصبية (ج) ال	an (i)
	ر الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .	السعرات الحرارية 3. تعتبر مقياس
سبة العنوية (د) السعرات الحرارية الماس .	(ب) الطاقة الحرارية (ج)الذ زينة ن العادات غير الصحية التي يتبع	(۱) درجة الحرارة بشرب المياه الغا 4. بعبر
رسة الرياضة (د) شرب المياه الغازية	(ب) شوى الطعام (ج) ممار	(i) نتاول الفاكهة
طعام من المشراب .	i alai	5. وضع الطعام في خزانن ذات
نية (د اخشية	ب) زجاجية (ج) حديد	(۱) مكشوفة (
		أسم الطالب /

القصل إ

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتداني	المهارات المهنية	إدارة التطيمية
		مدرسة
	نمرذج (3)	
		اختر الإجابة الصحيحة من بين الإ
	تغليف لحماية الطعام .	1. لابد من استخدام
ورق المجلات (د) أكياس التغليف	نقمامة (بٍ) ورق الطباعة(ج	(أ) أكياس ا
	المعباة المعباة المعباة المعباة	2. لابد من حفظ الأطعمة
) البلاستيكية (د) المنخفضة	معاة (ب) الورقية (ج	(أ) غير ال
طعام والعاملين في المقصف المدرسي	عب له من صحة وسلامة الد	الصح 3. وضع صوره الشهادة
) الصحية (د) البنكية	(ب) الجامعية (ج	(i) العنمية
له زجاجية	، يجب استخدام خزانن ذات واج	4. عند عرض الطعام في المقصف
) حديدية (د) زجاجية	(ب) سوداء (ج	(i) ماونة
ثات والجرائيم.	شكل أمن للحقاظ عليه من الملو	5. يجب تنظعام ب
ج) أكل (د) (مي		ر i) عصر
		أممع الطالب /

þ

القصل /

امتحان شهر فيراير 2022 / 2023		محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتداني	المهارات المهنية	إدارة التطيمية
		مدرسة
	نموذج (4)	
	لاجابات المعطاة:	اختر الاجابة الصحيحة من بين ا
طظ مخصصة .	خزينها داخل ارعية	1. الاطعمة غير المعبأة يتم
ج) تبریدها (د) رمیها	إسخينها (ب)تخزينها (
الانتباه	ا يعل على حدلك ا	2. تقديم الطعام في اطباق منونة
	توزيع (ب) تشتيت (
	ری عنی دهون غیر صحیة .	الحيوانية
ج) الحيوانية (د) الورقية	الصناعية (ب) النباتية ((i)
ت الحرارية	ن الكليم من الكليم الكالم الكا	4. تحتوى الوجبات السريعة علم
الفيتامينات (د) السعرات الحرارية	طعام الصحى (ب) المعادن (ع	21 (i)
	روتينات الحيوانية .	5. يعتبر البيبيض. من الب
ج) البيض (له)المحشى	البسلة (ب) القراولة ((i)
	*************	أسم الطالب /
		/ 1.040

ハンシンシンシンシンシンシン

النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1: تساعد الفواكه في عملية الهضم. 2: من بدائل اللحوم البط و الدواجن. 3: تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية. 4: هناك اشخاص يختارون بدائل حيوانية عوضاً عن البروتينات النباتية. 5: من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على الحبوب الكاملة. 6: الوجبات السريعة تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا. ()
إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:
1: تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء هي
(رسالة شخصية - رسالة إجتماعية - رسالة تسويق السلعة) 2:الواجبات السريعة تحتوي على إجمالي الإحتياجات اليومية من الطاقة و لن تجعلك تشعر ب
(السعادة - الشبع - الجوع)
3: <mark>تتميز الوجبات السريعة ب</mark> سعرها.
(انخفاض - ارتفاع - اعتدال)
4:من العادات الغذائية غير الصحية:

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

5:يعمل طاقم المقصف ب...... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

(إهمال - جد - مقابل مادي)

6:يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباق بطريقة تلفت النظر . تغلف

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة)

7:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8:من قوائم البضائع بالمقصف.

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر)



شرح الملزمة للمهارات المهنية على برنامج zoom بأجر رمزي للاشتراك على 01061832010 واتساب او فون مع تحياتي مس لمياء

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

()	سي زجاجات المياه.	1:من قوائم المقصف المدر
(ورق التغليف أو الأكياس داخل المقصف.	2:ليس من الضروري توفير و
()	ة الصحية بالمقصف.	3: يجب وضع صورة للشهاد
(الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة. (4:من العادات الغذائية غيرا
()	بة النسبة العالية منّ السكرياتِ و الدهون . ﴿	
علانات	و الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإع	6:رسالة تسويق السلعة تبدّ
()		سعداء
لدهون و	ر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة و ا	7:يجب علينا اختيار العناص
()		السكر و الملح

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من بدائل الوجبات السريعة

(البليلة و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية }

2:تحتوي الوجبات السريعة على نسبة من الفيتامينات و الأملاح المعدنية .

(عالية - منخفضة - معتدلة)

قناة افهم و تعلم المياء للتواصل:01061832010

3:مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في الإلتهابات. (تقليل - زيادة - علاج) .. من البروتينَ و الألياف . 4:الحبوب تحتوي على نسبة (منخفضة - عالية - ضعيفة) 5:أفضل مصدر للبروتين النباتي (الحبوب - البقول - المكسرات) 6:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين. (النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية) 7:من البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني).... (اللحوم و البيض - السبانخ - الطماطم) 8: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل. (النباتي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم)

قناة افهم و تعلم المياء للتواصل:01061832010

قناة افهم و تعلم

للتواصل: 01061832010

5

النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني . ()
2:من البروتينات الحيوانية المكسرات . ﴿ ﴾
3: من الأمور التي يجب مراعتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعمة
الساخنة و أخرى بالباردة .
4:بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . () 5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون . ()
 5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون . ()
6:تحتوي الخضروات على نُسبة عالية من البروتين .
7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات .
إ <mark>ختر الإجابة الصحيحة مما بين ال</mark> قوسين:
1:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية
(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)
2:من الوجبات السريعة2
(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)
3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة من البروتين . (أكبر - أقل - متساوية)

ا/لمياء

4:البدائل النباتية بدائل المنتجات......

(الحيوانية - الألبان - الصناعية)

5:نجد البروتين النباتي في

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6:الإفراط في شرب.....يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي)

7: لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل.....الانتباه .

(يجذب - يشتت - يفرق)

8:الوجبةيجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني .

(السريعة - المغذية - غير الصحية)

النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1: تساعد الفواكه في عملية الهضم،

2: من بدائل اللحوم البط و الدواجن.

3:تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية.

4:هناك أشخاص بختارون بدائل حيوانية عوضاً عن البروتينات النباتية.

5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على الحبوب الكاملة.

6:الوجبات السريعة تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا،

7: منّ بدائل الوجّبات السرّيعة البطاطس المقنية بدلاً من البطاطس المشوية.

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(رسالة شخصية - رسالة إجتماعية - رسالة تسويق السلعة) 2:الواجبات السريعة تحتوي على إجمالي الإحتياجات اليومية من الطاقة و لن تجعلك تشعر ب.....

(السعادة - الشبع - الجوع)

(انخفاض - ارتفاع - اعتدال)

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

5:يعمل طاقم المقصف ب...... النتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

(إهمال - جد - مقابل مادي)

6:يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباق بطريقة تلفت النظر ، تغلف

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة)

7:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8:من قوائم البضائع بالمقصف.

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر)



شرح الملزمة للمهارات المهنية على برنامج zoom بأجر رمزي للاشتراك على 01061832010 واتساب او فون مع تحياتي مس لمياء

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:من قوائم المقصف المدرسي زجاجات المياه.

2:ليس من الضروري توفير ورقَّ التغليف أو الأكياس داخل المقصف . 3:يجب وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف.

4: من العادات الغذائية غير الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

5: من فوائد الوجبات السريعة النسبة العالية منَّ السكرياتِ و الدهون .

6: رسالة تسويق السلعة تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات

المعداء

7: يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة و الدهون و السكر و الملح (﴿ ﴿ ﴾ ﴿ ﴾ ﴿ ﴾ ﴿ ﴿ ﴿ ﴿ ﴾ ﴿ ﴿ ﴿ ﴾ ﴾ ﴾ ﴿ ﴿ ﴾ ﴾ ﴿ ﴿ ﴾ ﴾ ﴾ ﴿ ﴿ ﴾ ﴾ ﴿ ﴿ ﴾ ﴾ ﴾ ﴿ ﴿ ﴾ ﴾ ﴾ ﴿ ﴿ ﴾ ﴾ ﴾ ﴿ ﴿ ﴾ ﴾ ﴾ ﴾ أناف و الملح ا

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من بدائل الوجبات السريعة

(البليلة و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية)

2:تحتوي الوجبات السريعة على نسبة من الفيتامينات و الأملاح المعدنية .

(عالية - منخفضة - معتدلة)

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

3:مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في الإلتهابات. (تقليل - زيادة - علاج) .. من البروتين و الألياف . 4:الحبوب تحتوي على نسبة (منخفضة - عالية - ضعيفة) 5:أفضل مصدر للبروتين النباتي (الحبوب - البقول - المكسرات) 6:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين. (النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية) 7:من البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)..... (اللحوم و البيض - السبائخ - الطماطم) 8: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل. (النباتي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم)

قناة افهم و تعلم المياء للتواصل:01061832010

النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

2:من البروتينات الحيوانية المكسرات.

3: من الأمور التي يجب مراعتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعم الساخنة و أخرى بالباردة .

4:بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية .

5: من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون.

6:تحتوى الخضروات على نسبة عالية من البروتين.

7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات.

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1: من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية

(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)

2:من الوجبات السريعة .

(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)

3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة من البروتين . (أكبر - أقل - متساوية)

قناة افهم و تعلم

1/لمياء

للتواصل: 01061832010

4:البدائل النباتية بدائل المنتجات......

(الحيوانية - الألبان - الصناعية)

5:نجد البروتين النباتي في

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6:الإفراط في شرب.....يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي)

7: لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل.....الانتباه .

(يجذب - يشتت - يفرق)

8:الوجبةيجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني .

(السريعة - المغذية - غير الصحية)





ج) منتجات الألبان

ج) المنتجات الحيوانية

ج) الأرز

إهداء/صفحة عاشق لعة الصاد رضا نصار

السوال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

أفضل مصدر للبروتين النباتي .	٠. تعد
ب) اللحوم	أ) البقوليات
يسبب أمراض القلب	2- الإفراط في تناول
ب) الخضروات	أ) القاكهة
بف تحتوی علی	3- الوجية النباتية الصر
پ) اللحوم	أ) البيض





إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

	ابة الصحيحة مما يلى :	ANT SALESTAN HEAT
		10
*********	لكضراء يساعد على	4 تناول الخضروات الورقية ا
ج) التوتر	ب) الكسيل م	أ) الإسترهاء
. =1	مقياس للطاقة التي يمدنا بها الغذ	5. نعتبر
ج) كمية الطعام	ب) درجة الحرارة	أ) السعرات الحرارية
1 -1		

أ) تتاول الفاكهة ب) شرب العياد الفازية

ج) معارسة الرياضة





إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السوال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

7- يجب اختيار الوجبات التي تحتوى على نسبة من الدهون والسكر والملح .

ج) متوسطة

ب) عالية

أ) متخفضة

8- تحتوىعلى الكثير من السعرات الحرارية .

ج) الصحية

ب) العشوية

أ) الوجبات السريعة

9- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين من البروتين الحيوالي .

ج) متساوية

ب) أقل

أ) أعلى



مراجعة منهج شهر نوفمبر



إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السوال الأول: احتر الإجابة الصحيحة مما يلى:





إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السوال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

تثوث .	للمحافظة على الطعام من ال	13- يجب استخدام
ج) أكياس التغليف	ب) هواء	أ) أكياس القمامة
*******	باشرة يؤدى إلى الإصابة بـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	14- شرب الشاى بعد الأكل م
ج) أمراض القلب	ب) الأثيميا	أ) الغضب
ما	مصدر للبروتين النباتى .	15- تعتبر
ج) المكسرات	ب) البيض	أ) اللحوم